Cuisine de Bretagne

IDÉES Book

Le Sommaire

APÉRITIFS

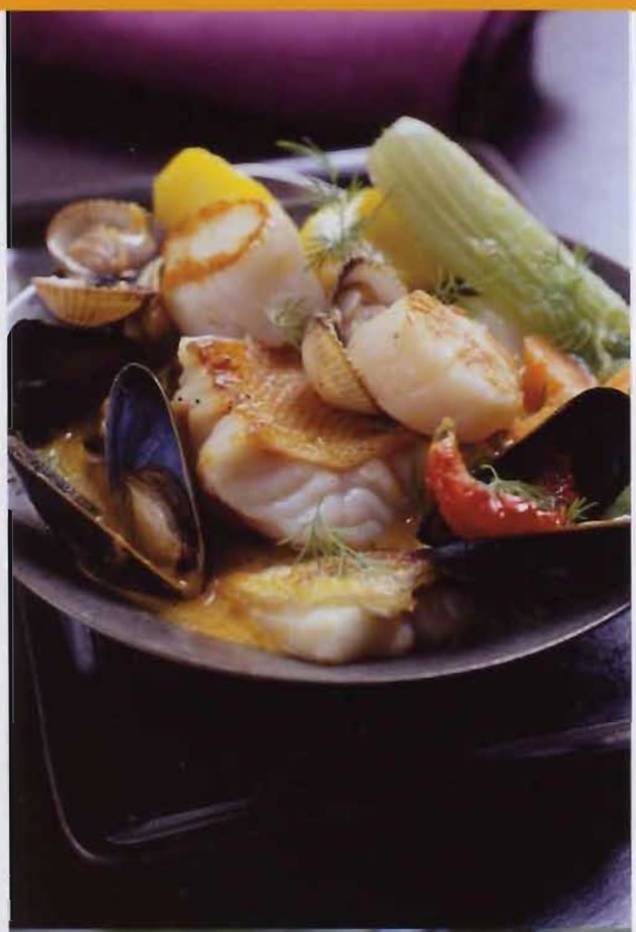
- Kir breton **P.4**
- Rillettes de sardines **P.6**
- Guacamole d'artichauts **P.8**
- Crevettes grises au cidre **P.10**
- Barquettes d'endives au crabe **P.12**
- Galettes roulées au saumon fumé **P.14**
- Tartare de poissons à l'aneth **P.16**
- Verrines de bisque de homard **P.18**

ENTRÉES

- Soupe de poissons **P.20**
- Velouté de chou-fleur persillé **P.22**
- Homard grillé **P.24**
- Huîtres chaudes aux échalotes confites **P.26**
- Palourdes farcies **P.28**
- Coquilles St-Jacques au beurre salé **P.30**
- Fricassée de coquillages au lard **P.32**
- Gratin de la mer **P.34**
- Terrine aux deux poissons **P.36**
- Effiloché de tourteau **P.38**
- Tarte fine de lotte à l'andouille de Guémené **P.40**
- Salade exotique de la mer **P.42**
- Maquereaux au vin blanc **P.44**

Un vin est conseillé en accompagnement des plats.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Le Sommaire



PLATS

- Plateau de fruits de mer **P.46**
- Bar grillé au citron vert **P.48**
- Filets de sole à l'estragon **P.50**
- Bar de ligne en croûte de sel **P.52**
- Filets de dorade à la sauge et aux tomates confites **P.54**
- Poêlée de moules aux pommes de terre **P.56**
- Cotriade **P.58**
- Kig ha farz **P.60**
- Navarin d'agneau des pré-salés aux mini-légumes **P.62**
- Filet mignon aux endives de Saint Pol de Léon **P.64**
- Lapin au cidre et aux pommes fondantes **P.66**
- Rôti de veau au lait et aux cocos de Paimpol **P.68**
- Andouillette purée **P.70**

DESSERTS

- Far aux pruneaux **P.72**
- Gâteau de crêpes au Nutella **P.74**
- Mousses de fraises de Plougastel **P.76**
- Mousses de caramel au beurre salé **P.78**
- Choux aux fraises **P.80**
- Kouign amann **P.82**
- Quatre-quarts aux pommes **P.84**
- Gratin de pommes au cidre **P.86**
- Palets bretons **P.88**
- Bigoudènes aux framboises **P.90**
- Gâteau breton aux pruneaux **P.92**
- Caramels au beurre salé **P.94**

Kir breton

PRÉPARATION 15 MIN ■ **CUISSON** 10 MIN ■ **MACÉRATION** 5 J ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 bouteille de cidre fermier brut bien frais

Pour la crème de fraises :

- 1 kg de fraises de Plougastel
- 500 g de sucre en poudre
- 25 cl d'eau-de-vie
- 75 cl de vin rouge corsé

1. Préparez la crème de fraises : rincez les fraises, puis équeutez-les. Écrasez-les grossièrement à l'aide d'une fourchette dans un saladier. Versez le vin et 300 g de sucre, puis mélangez.
2. Faites macérer le tout pendant 3 à 5 jours dans un endroit bien frais, en mélangeant tous les jours.
3. Passez la préparation dans une passoire fine afin d'obtenir un jus épais. Versez le jus dans une casserole, ajoutez le reste de sucre en poudre et portez doucement à ébullition. Dès le début de l'ébullition, retirez du feu et laissez refroidir à température ambiante.
4. Lorsque le mélange est froid, ajoutez l'eau-de-vie. Mélangez bien, puis transvasez la crème de fraises dans une bouteille et fermez-la hermétiquement (cette crème se conserve plusieurs mois).
5. Préparez le kir breton : versez un fond de crème de fraises dans six flûtes.
6. Remplissez les flûtes de cidre fermier et dégustez accompagné de fines rondelles d'andouille fumée.

Astuce : vous pouvez préparer un kir breton express avec des crèmes de fruits déjà prêtes (fraises, cassis, violettes...).

Rillettes de sardines

PRÉPARATION 15 MIN ■ **PAS DE CUISSON** ■ **RÉFRIGÉRATION** 30 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 400 g de filets de sardines à l'huile
- 4 petits oignons
- 1 citron
- 70 g de beurre demi-sel
- 2 cuill. à soupe de crème liquide
- 6 brins de ciboulette
- Sel, poivre

1. Égouttez les filets de sardines et coupez-les en morceaux. Pressez le citron.
2. Pelez et émincez les oignons. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Mettez les morceaux de sardines et les oignons dans le bol d'un mixeur, et mixez par à-coups jusqu'à l'obtention d'une texture pas trop lisse.
3. Versez la préparation aux sardines dans un saladier, puis ajoutez la crème liquide, le beurre ramolli, le jus de citron et la ciboulette ciselée. Salez, poivrez et mélangez à la fourchette.
4. Recouvrez de film alimentaire et placez au frais au minimum 30 minutes. Au moment de servir, répartissez les rillettes de sardines dans des coupelles et servez avec des petites tranches de pain de campagne grillées.

Astuce : selon vos goûts, remplacez le beurre par du roquefort ou par du fromage frais de type Carré frais ou St-Moret, et réalisez de la même manière des rillettes de thon ou de maquereaux.

Guacamole d'artichauts

PRÉPARATION 20 MIN ■ **CUISSON** 25 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 4 artichauts frais
- 2 tomates
- 6 oignons nouveaux
- 2 citrons verts non traités
- 1 petit bouquet de persil plat
- 5 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Lavez les artichauts, puis coupez la queue. Parez-les en retirant les parties non comestibles et les premières feuilles dures. Faites cuire les artichauts dans une grande quantité d'eau pendant 25 minutes. Égouttez-les, puis retirez les feuilles et le foin. Lavez, séchez et effeuillez le persil. Réservez quelques feuilles entières pour la décoration.
2. Pressez un citron. Pelez les oignons et versez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez les cœurs d'artichauts, le persil, le jus de citron et l'huile d'olive, et mixez jusqu'à obtention d'une purée fine. Salez et poivrez. Mettez le guacamole dans un pot hermétique et placez au frais jusqu'au moment de servir.
3. Retirez les pédoncules des tomates et plongez-les 30 secondes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en tout petits dés. Brossez le second citron sous un filet d'eau froide et coupez- le en très fines rondelles.
4. Répartissez le guacamole dans des coupelles. Parsemez de dés de tomates et décorez de rondelles de citron et de feuilles de persil. Servez frais avec des tacos.

Astuce : gagnez du temps en utilisant des fonds d'artichauts surgelés, et pour une variante exotique, remplacez le persil plat par de la coriandre.

APÉRITIFS

Crevettes grises au cidre

PRÉPARATION 10 MIN ■ **CUISSON** 5 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 500 g de crevettes grises vivantes
- 75 cl de cidre fermier brut
- 1 cuill. à café de sel de Guérande
- Poivre noir en grains

1. Rincez plusieurs fois les crevettes sous l'eau fraîche, puis laissez-les s'égoutter dans une passoire. Concassez grossièrement quelques grains de poivre noir.
2. Versez le cidre dans une grande marmite. Ajoutez 1 l d'eau et portez le tout à ébullition.
3. Dès l'ébullition, ajoutez le sel et le poivre dans la marmite, et jetez-y les crevettes. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes, puis égouttez les crevettes.
4. Servez les crevettes dès la fin de la cuisson accompagnées de tranches de pain de campagne légèrement grillées et de beurre salé.

Astuce : une variante de cette recette consiste à faire revenir une grosse noix de beurre salé dans une poêle, puis à y faire blondir deux échalotes émincées. Versez deux verres de cidre dans la poêle et jetez-y les crevettes vivantes. Laissez réduire à petits bouillons pendant 5 minutes et servez aussitôt.

Barquettes d'endives
au crabe

PRÉPARATION 35 MIN ■ **CUISSON** 20 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 araignée de mer (ou 1 tourteau)
- 2 endives
- 2 avocats
- 2 tomates
- 1 citron
- 1 bouquet garni
- 1 cuill. à café de baies roses
- Gros sel
- Poivre blanc du moulin

1. Faites chauffer une grande quantité d'eau dans une marmite avec une poignée de gros sel et le bouquet garni. Dès ébullition, plongez-y l'araignée de mer, pattes au fond, et faites-la cuire 15 à 20 minutes selon sa grosseur. À la fin du temps de cuisson, laissez l'araignée s'égoutter, puis cassez les pattes et le corps pour en prélever la chair. Mettez la chair dans un saladier et réservez au frais recouvert de film alimentaire.
2. Coupez la base des endives et détachez les feuilles les unes des autres, puis disposez-les dans un plat, côté creux vers le haut. Pressez le citron et concassez les baies roses.
3. Lavez, épépinez et coupez les tomates en tout petits dés. Ouvrez les avocats en deux, dénoyautez-les et pelez-les. Coupez la chair en tout petits dés et arrosez-les de quelques gouttes de jus de citron.
4. Versez les dés d'avocats et de tomates dans le saladier avec la chair de crabe, puis ajoutez le reste de jus de citron et les baies roses. Salez légèrement, donnez deux tours de poivre et mélangez.
5. Répartissez la préparation au crabe dans les feuilles d'endives et réservez au frais. Servez très frais à l'apéritif.

Astuce : si vous souhaitez gagner du temps, utilisez de la chair de crabe au naturel, en conserve.

Galettes
roulées au saumon fumé

PRÉPARATION 15 MIN ■ **CUISSON** 15 MIN ■ **REPOS** 4 H ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Pour 6 galettes de sarrasin :
- 180 g de farine de sarrasin
- 70 g de farine de blé
- 80 g de beurre demi-sel
- 1 œuf
- ¼ l d'eau froide
- 1 cuill. à café de sel

Pour la garniture :
- 12 tranches fines de saumon fumé
- 180 g de fromage fouetté au sel de Guérande
- 1 bouquet d'herbes fraîches (persil, aneth, ciboulette, coriandre...)
- Poivre du moulin

PRÉPAREZ LES GALETTES DE SARRASIN :

1 Préparez la pâte 2 heures à l'avance : faites fondre 50 g de beurre. Versez les farines et le sel dans une terrine, puis creusez un puits et cassez-y l'œuf. Commencez à travailler la pâte avec une cuillère en bois en versant progressivement l'eau. Continuez de mélanger au fouet en incorporant le beurre fondu, jusqu'à obtention d'une pâte fluide et souple. Couvrez d'un linge et laissez reposer au frais pendant 2 heures au minimum, (ou toute une nuit) au réfrigérateur.

2 À la fin du temps de repos, mélangez la pâte et ajoutez un peu d'eau si elle vous semble trop épaisse.

3 Faites chauffer une plaque en fonte sur feu moyen, graissez-la avec un peu de beurre et versez une petite louche de pâte. Étalez-la très rapidement avec la raclette en bois, ou en faisant tourner la galettière, et faites cuire jusqu'à ce que la pâte soit figée et se décolle sur le pourtour. Retournez-la avec une spatule en bois et faites-la cuire 1 minute à peine de l'autre côté.

4 Préparez toutes les galettes jusqu'à épuisement des ingrédients.

PRÉPAREZ LES GALETTES ROULÉES AU SAUMON :

1 Lavez, séchez, effeuillez et ciselez finement les herbes.

2 Étalez les galettes sur le plan de travail et beurrez-les de fromage fouetté. Donnez un tour de poivre et parsemez d'herbes ciselées, puis recouvrez-les des tranches de saumon. Roulez-les bien serrées et enveloppez-les dans du film alimentaire, puis réservez au frais pendant au moins 2 heures.

3 Juste avant de servir, coupez les galettes roulées en tronçons et disposez-les dans des assiettes, piqués de pics à cocktail.

Astuce : si vous ne trouvez pas de fromage fouetté au sel de Guérande, remplacez-le par du Carré frais ou de la ricotta, et selon vos goûts, remplacez le saumon fumé par du jambon blanc.

Tartare de poissons à l'aneth

PRÉPARATION 15 MIN ■ **PAS DE CUISSON** ■ **RÉFRIGÉRATION** 20 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 350 g de filets de saumon sans peau et sans arêtes
- 350 g de filets de dorade sans peau et sans arêtes
- 2 citrons non traités
- 3 brins d'aneth
- 1 cuill. à soupe de baies roses
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

1. Prélevez le zeste d'un citron avec un économe et émincez-le finement. Pressez les deux citrons. Lavez, séchez et effeuillez l'aneth. Concassez les baies roses.
2. Coupez le saumon et la dorade en tout petits dés, et mettez-les dans un plat creux.
3. Ajoutez l'aneth et les baies roses. Salez et donnez un tour de poivre, puis arrosez de jus de citron et mélangez.
4. Répartissez le tartare dans des petits coquillages ou dans des petits bols, puis placez-les au frais sous film alimentaire pendant 20 minutes.
5. Au moment de servir, décorez le tartare de poissons de zeste de citron et servez très frais.

Astuce : utilisez un couteau bien tranchant pour hacher les poissons, mais surtout pas de mixeur qui les transformerait en bouillie.

Verrines
de bisque de homard

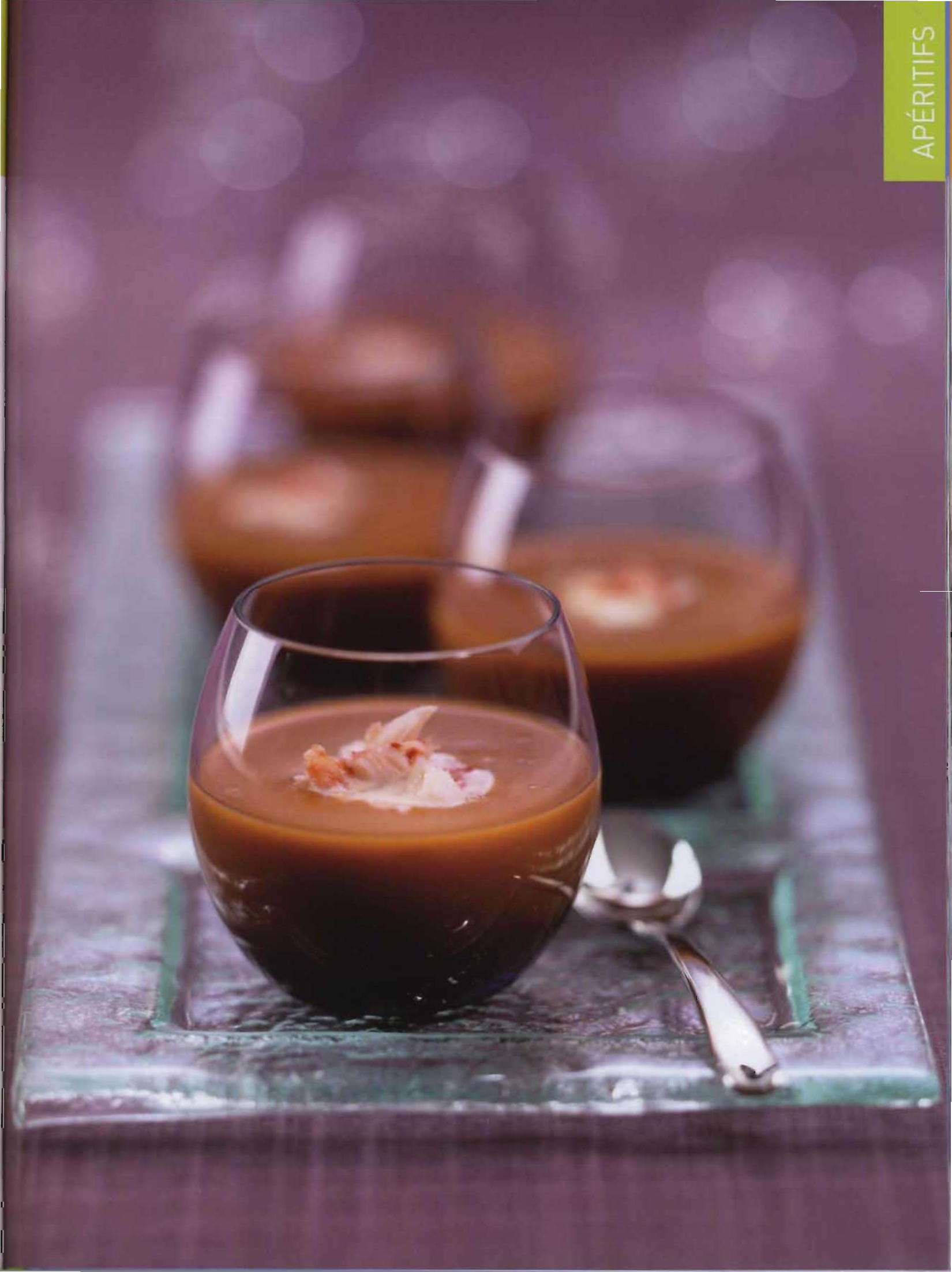
PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 1 H 10 ■ **DIFFICULTÉ** DIFFICILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2 carapaces de homards cuits
- 100 g de farine
- 100 g de carottes
- 100 g d'oignons
- 1 gousses d'ail
- 50 g de céleri branche
- 25 g de concentré de tomates
- 1,5 l de fumet de poisson
- 40 cl de vin blanc sec
- 10 cl de brandy
- 10 cl d'huile d'olive
- Crème fraîche épaisse
- Piment de Cayenne
- Sel

1. Concassez les carapaces des homards. Épluchez et émincez les oignons, le céleri et les carottes. Épluchez et hachez l'ail.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et faites-y revenir les carapaces de homards pendant 8 minutes, en remuant. Ajoutez les oignons, le céleri, les carottes, l'ail et le concentré de tomates. Mélangez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Saupoudrez de farine et mélangez.
3. Versez le brandy, le vin blanc et le fumet de poisson. Mélangez, saupoudrez de piment de Cayenne, puis salez. Portez à ébullition et écumez bien afin de retirer les impuretés. Baissez le feu et faites cuire 45 minutes à feu doux.
4. Lorsque le temps de cuisson est terminé, mixez finement la bisque et passez-la au travers d'une passoire fine. Remettez sur le feu et faites cuire jusqu'aux premiers frémissements.
5. Répartissez la bisque dans des petites verrines. Ajoutez une cuillère de crème fraîche, parsemez d'une pincée de piment de Cayenne et servez aussitôt.

Astuce : à la période des fêtes, demandez à votre traiteur de vous réserver quelques carapaces de homards.



Soupe de poissons

PRÉPARATION 40 MIN ■ **CUISSON** 35 MIN ■ **DIFFICULTÉ** DIFFICILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 kg de poissons vidés et écaillés (rougets, rascasses, girelles,...)
- 1 morceau de congre
- 4 étrilles
- 3 tomates
- 1 poireau
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de fenouil
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de sarriette
- 1 verre d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre

Pour la sauce :

- 10 cl de crème liquide très froide
- 2 cuill. à soupe rases de moutarde à l'ancienne

1 Épluchez et hachez l'oignon et le poireau. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Hachez le fenouil. Retirez les pédoncules des tomates, puis plongez les tomates dans de l'eau bouillante. Quand la peau se détache, égouttez-les et rafraîchissez-les. Pelez et concassez-les.

2 Faites chauffer l'huile dans une marmite. Ajoutez l'oignon, le poireau, les tomates, l'ail, le fenouil, la sarriette et le laurier. Faites revenir le tout en mélangeant. Ajoutez les poissons dans la marmite, salez et poivrez. Versez 2 l d'eau et portez rapidement à ébullition. Ajoutez alors les étrilles et poursuivez la cuisson 15 minutes à gros bouillons. Retirez les étrilles de la marmite et passez la soupe au tamis, en pressant bien pour faire ressortir tous les sucs des ingrédients.

3 Versez la soupe obtenue dans une casserole, ajoutez la crème, rectifiez l'assaisonnement et faites réchauffer doucement pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps. Montez la crème liquide en chantilly. Quand elle est bien ferme, incorporez la moutarde, en mélangeant délicatement à l'aide d'une spatule en bois.

4 Répartissez la soupe dans six bols. Prélevez une cuillère à soupe de chantilly à la moutarde. À l'aide d'une autre cuillère, moulez la chantilly en forme de quenelle et déposez une quenelle dans chaque bol. Servez immédiatement, accompagné de tranches de pain de campagne grillées.

Astuce : ajoutez deux pincées de safran en même temps que la crème, avant de faire réchauffer la soupe.

Velouté de chou-fleur
persillé

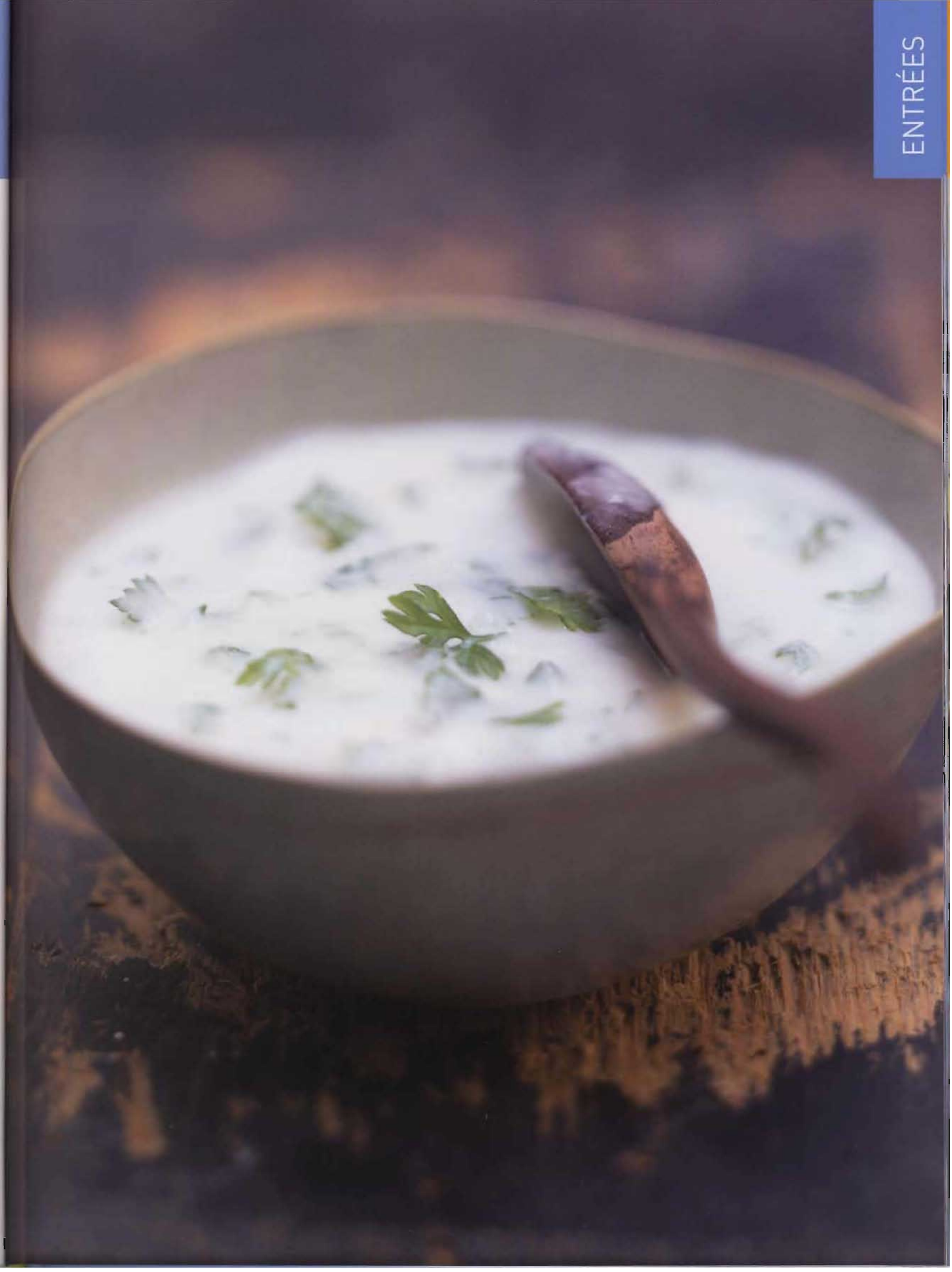
PRÉPARATION 20 MIN ■ **CUISSON** 30 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 chou-fleur
- 1 l de bouillon de volaille
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 petit bouquet de persil plat
- 50 g de beurre
- Sel, poivre

1. Coupez le chou-fleur en petits bouquets et lavez-les.
2. Faites fondre le beurre dans une cocotte et faites-y revenir les bouquets de chou-fleur pendant 5 minutes, en remuant. Versez le bouillon dans la cocotte, puis salez et poivrez. Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire pendant 20 minutes.
3. Lavez, séchez et effeuillez le persil. Mixez le chou-fleur avec le bouillon jusqu'à obtention d'une soupe fine.
4. Versez la soupe dans une casserole, placez sur feu doux, puis incorporez la crème fraîche et la noix de muscade, en remuant. Aux premiers bouillons, retirez du feu et ajoutez le persil.
5. Répartissez la crème dans des bols, rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

Astuce : faites griller de fines tranches de lard dans une poêle à blanc et posez-les sur les veloutés de chou-fleur juste avant de servir.



Homard grillé

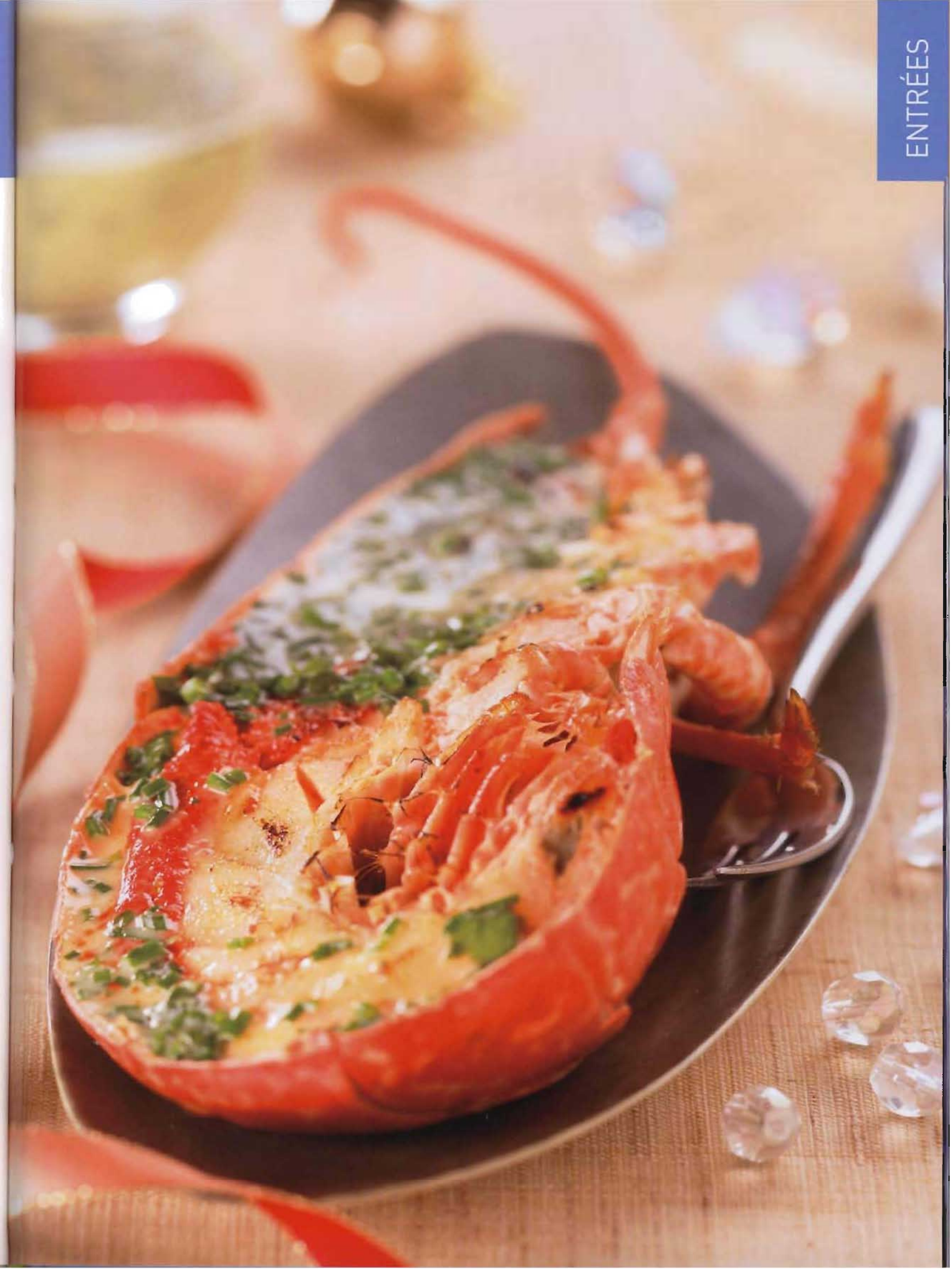
PRÉPARATION 10 MIN ■ **CUISSON** 15 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 homards vivants
- 100 g de beurre salé en pommade
- 1 citron
- Quelques brins de ciboulette
- 1 cuill. à café de vinaigre de Xérès
- Fleur de sel
- Poivre de Cayenne en grains

1. Plongez les homards dans un grand faitout d'eau bouillante légèrement salée. Ébouillantez-les pendant 2 minutes, puis égouttez-les et laissez tiédir.
2. Coupez les homards en deux dans le sens de la longueur, retirez la poche de gravier et prélevez le corail. Réservez les homards au frais.
3. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette. Mélangez le beurre avec le corail, puis passez au tamis. Incorporez la ciboulette ciselée, le vinaigre de Xérès et salez.
4. Préchauffez le four en position gril. Pressez le citron. Posez les homards sur la plaque du four et nappez-les de la préparation au beurre. Arrosez d'un filet de citron et donnez un tour de poivre.
5. Enfournez et faites griller 10 minutes. Arrosez de jus en cours de cuisson et servez immédiatement.

Astuce : les gourmets assoupliront le beurre de corail avec deux cuillères à soupe de crème fraîche épaisse.



Huîtres chaudes
aux échalotes confites

PRÉPARATION 40 MIN ■ **CUISSON** 25 MIN ■ **DIFFICULTÉ** DIFFICILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 18 huîtres n° 2
- 6 échalotes
- 6 jaunes d'œufs
- 40 cl de vin rouge
- 30 cl de crème liquide
- 1 cuill. à café de sucre en poudre
- 1 grosse poignée de gros sel
- Poivre du moulin

1. Versez la crème liquide dans un cul-de-poule et réservez au réfrigérateur avec les fouets du batteur. Pelez les échalotes, hachez-les finement et mettez-les dans une casserole. Saupoudrez-les de sucre en poudre, puis versez le vin et faites réduire à petits frémissements et en mélangeant souvent, jusqu'à ce que le vin soit presque entièrement absorbé.
2. Pendant ce temps, couvrez la plaque du four d'une épaisse couche de gros sel. Ouvrez les huîtres et détachez-les, en les laissant dans la coquille inférieure. Videz-les de leur eau et filtrez-la. Posez les huîtres dans leur coquille sur la plaque, bien à plat et callées dans le gros sel. Dans une petite casserole, portez le jus des huîtres à ébullition sur feu doux, puis réservez.
3. Remplissez un saladier de glaçons et posez dessus le cul-de-poule contenant la crème liquide. Battez la crème et réservez-la sur le saladier de glaçons. Fouettez les jaunes d'œufs dans un autre cul-de-poule avec trois cuillères à soupe d'eau froide et poivrez, puis placez-le au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Fouettez sans cesse en incorporant le jus des huîtres en filet, jusqu'à ce que la préparation devienne très mousseuse. Retirez le sabayon du bain-marie, puis ajoutez la crème fouettée.
4. Préchauffez le four en position gril. Répartissez les échalotes au vin rouge sur les huîtres, puis recouvrez d'une cuillère à soupe de sabayon. Faites griller pendant 1 minute pour que les huîtres soient légèrement colorées. Servez très chaud.

Astuce : parsemez les huîtres de chapelure juste avant d'enfourner.

ENTRÉES

Palourdes farcies

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 15 MIN ■ **REPOS** 6 À 12 H ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 kg de palourdes
- 180 g de beurre salé
- 15 cl de vin blanc sec
- 3 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 gros bouquet de persil frisé
- Gros sel, poivre blanc

1. Faites dégorger les palourdes dans une bassine d'eau salée pendant 6 à 12 heures, afin de les débarrasser de leur sable. Brassez-les souvent.
2. Coupez 150 g de beurre en parcelles et laissez-le à température ambiante.
3. Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement le persil. Pelez et hachez l'ail et l'échalote. Fouettez le beurre jusqu'à ce qu'il ait une consistance crémeuse. Ajoutez le persil, l'ail et l'échalote. Réservez au frais.
4. Nettoyez les palourdes. Pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer le beurre restant dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon, puis ajoutez les palourdes, salez, poivrez, versez le vin et couvrez. Faites cuire jusqu'à ce que les palourdes s'ouvrent. Préchauffez le four th 5 (150 °C).
5. Sortez les palourdes de la cocotte à l'aide d'une écumoire et retirez la coque supérieure. Faites un lit de gros sel dans des petits plats individuels allant au four (ou dans un grand plat) et posez-y les coquillages. Répartissez le beurre persillé dans les palourdes. Enfournez et faites cuire 3 à 5 minutes. Lorsque le beurre frémit, sortez les palourdes du four et dégustez sans attendre.

Astuce : présentez un assortiment de coquillages farcis (palourdes, praires, moules...) et n'oubliez pas les mouillettes de pain !

Coquilles St-Jacques
au beurre salé

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 5 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 18 coquilles St-Jacques
- 120 g de beurre breton demi-sel avec grains
- 3 tomates olivettes
- 6 brins de cerfeuil
- 6 brins de persil
- Gros sel
- Poivre du moulin

1. Rincez les coquilles sous un filet d'eau froide, puis ouvrez-les en glissant un couteau long et plat sous la coquille plate à la jonction du muscle. Faites un mouvement de levier pour écarter les deux parties de la coquille, maintenez ouvert avec le pouce et passez le couteau le long de la coquille plate pour trancher le nerf, en procédant délicatement afin de ne pas toucher à la noix. Retirez la poche noire et les barbes, puis détachez la noix. Passez les noix sous un filet d'eau froide, puis épongez-les dans du papier absorbant. Nettoyez six coquilles et séchez-les.
2. Préchauffez le four en position gril, à chaleur maximale. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le cerfeuil et le persil. Lavez les tomates et coupez-les en deux.
3. Répartissez les noix de St-Jacques dans les coquilles, mettez une noisette de beurre demi-sel sur chaque noix, ajoutez une demi-tomate et parsemez des herbes ciselées.
4. Posez les coquilles sur la lèchefrite, enfournez et faites cuire 5 minutes, juste le temps que le beurre fonde et que les noix soient dorées.
5. Préparez un lit de gros sel sur chaque assiette. Posez les coquilles sur le sel et servez immédiatement.

Astuce : pour une version chic, ajoutez quelques lamelles de truffe ou quelques filaments de safran sur les noix de St-Jacques juste avant d'enfourner.

Fricassée de coquillages
au lard

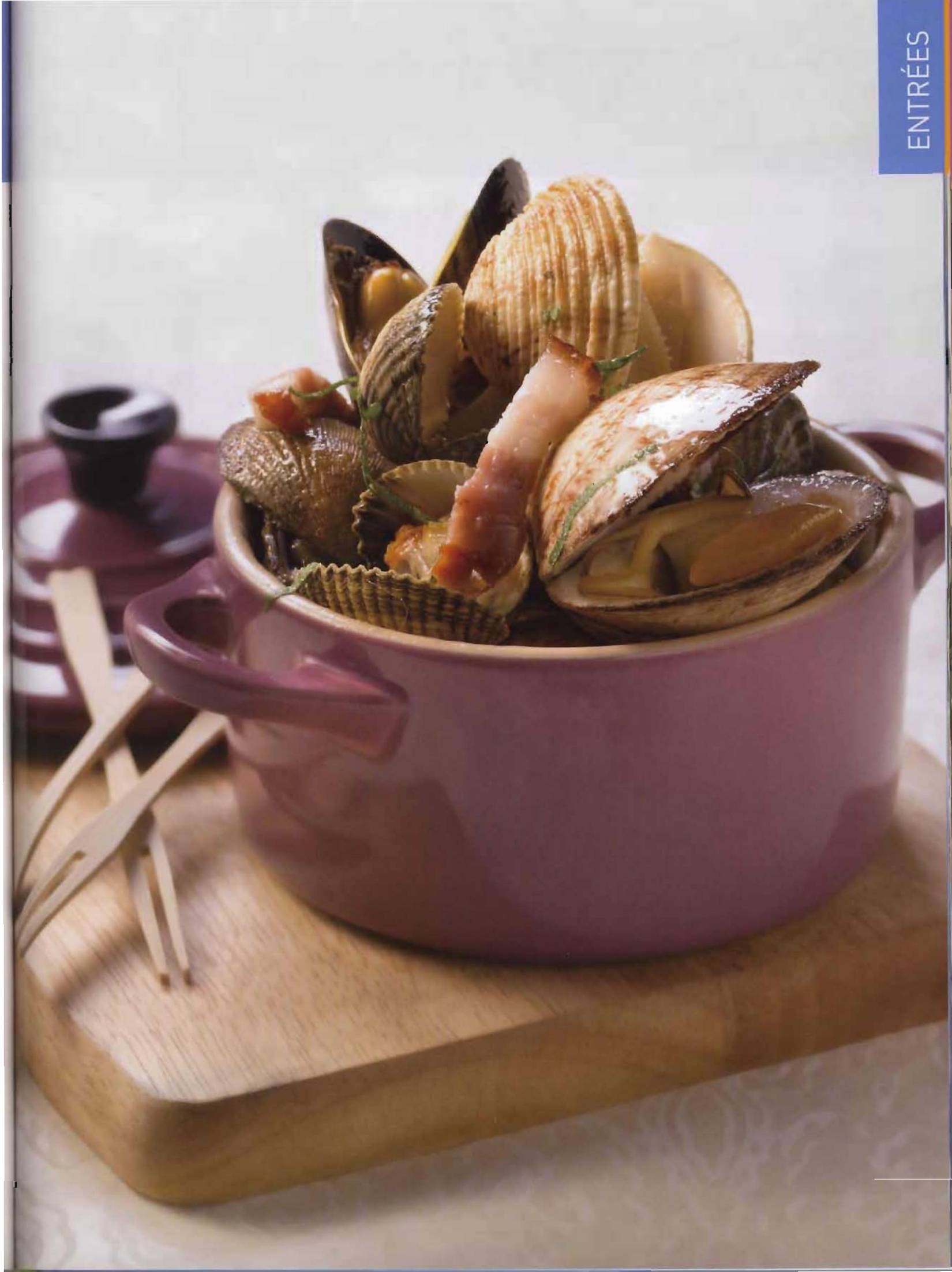
PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 30 MIN ■ **REPOS** 6 À 12 H ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 l de moules de bouchot
- 1 l de coques
- 12 palourdes
- 18 clams
- 125 g de lardons
- 2 tiges de persil plat
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de vin blanc sec
- Poivre

1. Faites tremper les coques, les clams et les palourdes pendant 6 à 12 heures dans une bassine d'eau douce froide. Brassez-les souvent afin d'éliminer tout le sable et changez l'eau régulièrement, jusqu'à ce qu'elle soit claire.
2. Ébarbez et grattez les moules. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez finement le persil. Pelez et hachez finement l'oignon.
3. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez l'oignon et les lardons, et faites-les revenir 2 minutes, en remuant. Ajoutez la feuille de laurier et les coquillages. Mélangez sur feu vif pendant 2 minutes. Poivrez et arrosez de vin blanc.
4. Couvrez la cocotte et faites cuire jusqu'à ce que les coquillages soient bien ouverts. Retirez le couvercle et parsemez de persil.
5. Poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif, en remuant. Répartissez les coquillages dans six petites cocottes.
6. Filtrez le jus de cuisson, puis faites-le réduire légèrement. Ajoutez le persil et versez le jus de cuisson sur les coquillages. Servez sans attendre.

Astuce : petit secret pour se régaler... Ajoutez un filet de jus de citron et une grosse noix de beurre au jus de cuisson réduit.



Gratin de la mer

PRÉPARATION 10 MIN ■ **CUISSON** 25 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 12 noix de St-Jacques
- 250 g de crevettes
- 1 l de moules
- 50 cl de coques
- 30 g de beurre
- 20 cl de vin blanc sec
- 30 g de farine
- 20 cl de lait
- Le jus d'un demi-citron
- Sel, poivre

1 Décoquillez les noix de St-Jacques et rincez-les rapidement sous un filet d'eau froide afin de les débarrasser de leur sable. Faites ouvrir les moules et les coques dans une marmite. Décoquillez les moules et les coques, puis filtrez le jus.

2 Versez le vin dans une cocotte et portez-le à ébullition. Ajoutez les fruits de mer, puis salez légèrement et poivrez. Prolongez la cuisson pendant 3 minutes à feu vif. Ôtez la cocotte du feu et retirez les fruits de mer à l'aide d'une écumoire. Réservez les fruits de mer et le jus de cuisson séparément. Préchauffez le four en position gril.

3 Faites fondre le beurre dans une casserole. Quand il est fondu, versez la farine d'un seul coup et fouettez vigoureusement. Versez le lait en filet, puis le jus de cuisson des fruits de mer, en fouettant sans arrêt jusqu'à épaississement. Ajoutez un filet de jus de citron en fin de cuisson, puis salez et poivrez.

4 Répartissez les fruits de mer dans des petits plats allant au four, nappez-les de sauce et enfournez. Faites gratiner pendant 6 à 10 minutes et servez aussitôt.

Astuce : ajoutez des petits calamars, de la chair de crabe, ou quelques morceaux de lotte ou de saumon pour des gratins plus consistants.

ENTRÉES

Terrine aux deux poissons

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 45 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 125 g de filets de poisson blanc (cabillaud, lotte)
- 125 g de filets de saumon
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 3 échalotes
- 15 cl d'huile de tournesol
- 2 cuill. à soupe de vin blanc sec
- 1 cuill. à café de fumet de poisson
- 10 brins de persil
- Sel, poivre

1. Pelez et hachez finement les échalotes. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir les échalotes à feu doux sans les faire colorer, puis versez- les dans un bol. Salez et poivrez tous les filets de poissons, et faites-les saisir 2 minutes de chaque côté dans la poêle. Laissez-les refroidir, puis émiettez-les et réservez.
2. Préchauffez le four th 6 (180 °C). Lavez, séchez et ciselez le persil.
3. Dans un saladier, mélangez la farine et la levure, puis ajoutez les œufs battus, le lait, l'huile restante, le vin blanc et le fumet de poisson. Incorporez les échalotes, les filets de poissons émiettés et le persil. Salez, poivrez et mélangez bien.
4. Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé, huilez-le légèrement à l'aide d'un pinceau alimentaire et versez-y la préparation.
5. Enfournez et faites cuire 45 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans la terrine, elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir avant de démouler. Servez froid.

Astuce : disposez une couche de crevettes roses après avoir rempli le moule à moitié, puis versez le reste de préparation au poisson.

ENTRÉES

Effiloché de tourteau

PRÉPARATION 25 MIN ■ **CUISSON** 30 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 tourteaux vivants
- 1 bouquet garni
- 1 chou-fleur
- 4 cuill. à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuill. à soupe de vinaigre de cidre
- Cerfeuil
- Sel, poivre du moulin

1. Portez à ébullition une grande quantité d'eau dans un grand faitout. Ajoutez le bouquet garni et une cuillère à soupe de gros sel par litre d'eau. Lorsque l'eau bout, plongez les tourteaux dans la marmite et faites cuire 20 à 25 minutes. Laissez les tourteaux refroidir dans le bouillon, puis égouttez-les.
2. Détachez les bouquets de chou-fleur et rincez-les. Portez à ébullition dans une cocotte une grande quantité d'eau salée et plongez-y les bouquets de chou-fleur. Laissez cuire 25 minutes, puis égouttez-les.
3. Détachez les pattes et les pinces des tourteaux. Cassez les corps en deux, puis en quartiers et récupérez la chair à l'aide d'une fourchette à crustacés. Effilochez la chair et mettez-la dans un saladier. Cassez la carapace des pinces et des pattes, et récupérez la chair entière.
4. Émulsionnez l'huile et le vinaigre à la fourchette, puis salez et poivrez.
5. Remplissez un cercle de présentation d'une cuillère à soupe de chou-fleur, recouvrez de chair de pattes et de pinces de tourteaux, puis de chou-fleur et terminez par la chair effilochée. Rincez et ciselez le cerfeuil. Arrosez de vinaigrette et décorez de cerfeuil avant de servir.

Astuce : selon vos goûts, remplacez la vinaigrette par une mayonnaise légère.

Tarte fine de lotte
à l'andouille de Guémené

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 35 MIN ■ **REPOS** 30 MIN ■ **DIFFICULTÉ** DIFFICILE ■ **BUDGET** CHER

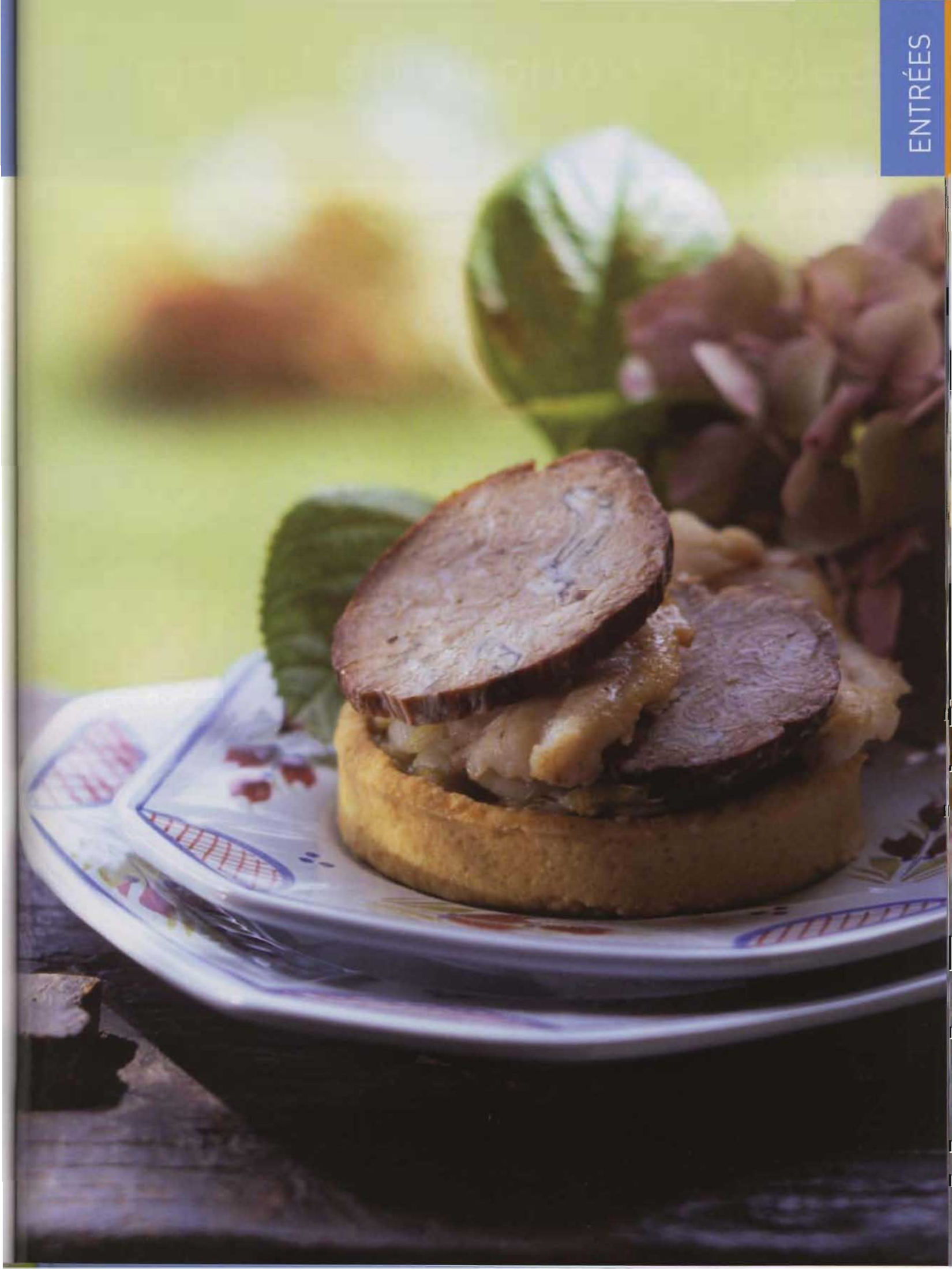
INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Pour la pâte brisée :
- 270 g de farine
- 130 g de beurre
- Sel

Pour la garniture :
- 1 kg de lotte
- 1 morceau d'andouille de Guémené
- 100 g de beurre salé
- Poivre

1. Préparez la pâte brisée : versez 250 g de farine dans un saladier et faites un puits au centre, puis ajoutez une demi-cuillère à café de sel. Coupez 100 g de beurre en parcelles et mettez-les dans le puits. Émiettez le mélange du bout des doigts.
2. Versez un demi-verre d'eau en filet, en mélangeant rapidement avec une spatule. Formez une boule. Laissez reposer 30 minutes.
3. Détaillez la lotte en médaillons. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y revenir la lotte 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Coupez l'andouille en tranches épaisses. Préchauffez le four th 6 (180 °C).
4. Étalez la pâte sur le plan de travail fariné. Coupez six cercles de la taille des moules à tartelettes. Beurrez les moules. Garnissez-les de pâte et piquez-la à la fourchette. Recouvrez le fond de tarte de papier sulfurisé, versez des légumes secs et faites cuire 15 minutes à blanc.
5. À la fin de la cuisson, retirez le papier et les haricots. Disposez la lotte dans les tartelettes et ajoutez deux tranches d'andouillette par-dessus. Enfournez pendant 15 minutes et servez la tarte fine immédiatement.

Astuce : recouvrez le fond des tartelettes d'un lit d'échalotes confites dans du cidre.



Salade exotique de la mer

PRÉPARATION 1 H ■ **CUISSON** 10 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 500 g de moules
- 250 g de crevettes grises cuites
- 6 tranches de pain complet aux céréales
- 1 ananas Victoria
- 12 tomates cerises
- 50 g de salicornes au vinaigre
- 1 poignée de pousses de radis
- 1 poignée de pousses de soja
- 6 poignées de mesclun
- 50 g de beurre
- Le jus d'un citron
- 6 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1. Ébarbez les moules. Faites fondre le beurre dans une cocotte. Ajoutez les moules, versez un verre d'eau, couvrez et faites cuire environ 10 minutes jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Poivrez, puis laissez refroidir les moules. Décortiquez-les, ainsi que les crevettes.
2. Lavez et essorez le mesclun. Épluchez l'ananas, coupez-le en tranches, puis en dés. Lavez et coupez les tomates cerises en deux. Égouttez les salicornes.
3. Dans des assiettes, disposez le mesclun, répartissez au centre les dés d'ananas, puis parsemez de moules, de crevettes et de tomates cerises. Ajoutez les salicornes, puis décorez de pousses de radis et de soja.
4. Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive dans un bol. Salez, donnez un tour de poivre, puis émulsionnez le tout. Arrosez la salade de la mer de sauce et servez aussitôt accompagné de tranches de pain complet aux céréales.

Astuce : petites plantes du bord de mer, les salicornes s'achètent fraîches sur les marchés, ou en conserve en épicerie fine. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par des haricots verts extra-fins et très croquants.

Maquereaux au vin blanc

PRÉPARATION 20 MIN ■ **CUISSON** 15 MIN ■ **RÉFRIGÉRATION** 12 H ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 6 maquereaux vidés
- 50 cl de vin blanc sec
- 2 carottes
- 2 gros oignons
- 1 citron non traité
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 clou de girofle
- 1 sachet de court-bouillon
- 10 grains de poivre noir
- Sel

1. Épongez les maquereaux dans du papier absorbant. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Pelez et émincez les oignons. Coupez le citron en rondelles.
2. Placez les maquereaux dans un plat allant au four, les uns à côté des autres, et saupoudrez-les de court-bouillon. Ajoutez les rondelles de carottes et de citron, les oignons émincés, les grains de poivre, le clou de girofle, la feuille de laurier et le thym.
3. Préchauffez le four th 6 (180 °C). Arrosez les maquereaux de vin blanc, puis salez très légèrement. Ajoutez un peu d'eau si besoin, afin que les maquereaux soient totalement recouverts de liquide. Enfournez et faites cuire 15 minutes.
4. Sortez les maquereaux du four et couvrez le plat de papier aluminium. Laissez refroidir, puis placez au frais pendant 12 heures.
5. Servez les maquereaux au vin blanc bien frais, accompagnés de tranches de pain de campagne beurrées.

Astuce : choisissez des maquereaux de petite taille et n'hésitez pas à préparer cette recette 2 à 3 jours à l'avance.

Plateau de fruits de mer

PRÉPARATION 1 H ■ **CUISSON** 1 H ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 500 g de bulots vivants
- 300 g de bigorneaux vivants
- 250 g de crevettes grises vivantes
- 1 araignée de mer vivante
- 18 huîtres
- 36 langoustines vivantes
- 30 crevettes roses vivantes
- 1 carotte
- 2 oignons
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 2 bouquets garnis
- 2 citrons
- Gros sel
- Huile
- Sel, poivre

1 Faites dégorger les bulots 1 heure dans une bassine d'eau froide avec du gros sel. Faites chauffer une grande quantité d'eau dans une marmite avec une poignée de gros sel et un bouquet garni. Dès ébullition, plongez-y l'araignée de mer, pattes au fond, et faites-la cuire 15 à 20 minutes selon sa grosseur.

2 Rincez bien les bigorneaux, puis versez-les dans une casserole. Ajoutez une feuille de laurier, une branche de thym et un oignon coupé en morceaux. Recouvrez d'eau froide à fleur et portez à ébullition. Poursuivez la cuisson 3 minutes à feu doux, puis laissez refroidir les bigorneaux dans l'eau de cuisson.

3 Faites revenir l'autre oignon et la carotte émincés avec un peu d'huile dans une marmite. Ajoutez le dernier bouquet garni, 2 l d'eau, du sel et du poivre, et portez à ébullition. Laissez frémir pendant 15 minutes. Faites-y cuire les langoustines 1 à 2 minutes selon leur grosseur, puis égouttez-les immédiatement.

4 Faites cuire les crevettes grises dans de l'eau bouillante salée, en maintenant l'ébullition 3 à 4 minutes, puis égouttez-les immédiatement. Procédez de même avec les crevettes roses et faites-les cuire 6 à 8 minutes.

5 Versez les bulots égouttés dans une marmite. Couvrez d'eau froide, salez et poivrez. Ajoutez le laurier et le thym restants. Portez à ébullition et faites cuire 15 à 20 minutes selon la grosseur des bulots, puis égouttez-les aussitôt.

6 15 minutes avant de servir, ouvrez les huitres, jetez la première eau et disposez tous les fruits de mer sur un grand plateau garni d'algues.

Vin conseillé : Muscadet à 9 °C

Astuce : servez le plateau de fruits de mer accompagné de quartiers de citron, de mayonnaise, de beurre, de pain de seigle et d'un muscadet bien frais.

Bar grillé au citron vert

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 30 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2 filets de bar de 700 g chacun avec la peau
- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 3 citrons verts
- 1 bouquet de persil
- 50 g de beurre salé
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe d'huile de tournesol
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

1. Préchauffez le four th 7 (210 °C). Pelez et coupez les pommes de terre en tout petits dés. Réservez-les dans de l'eau froide. Lavez, séchez, effeuillez et hachez grossièrement le persil. Pressez les citrons verts. Mélangez le jus de citron et le persil.

2. Faites fondre le beurre salé dans une sauteuse avec l'huile de tournesol. Égouttez et séchez les cubes de pommes de terre. Ajoutez-les dans la sauteuse. Faites-les revenir 5 minutes à feu vif en remuant, puis baissez le feu et couvrez. Faites cuire 20 minutes, en remuant régulièrement.

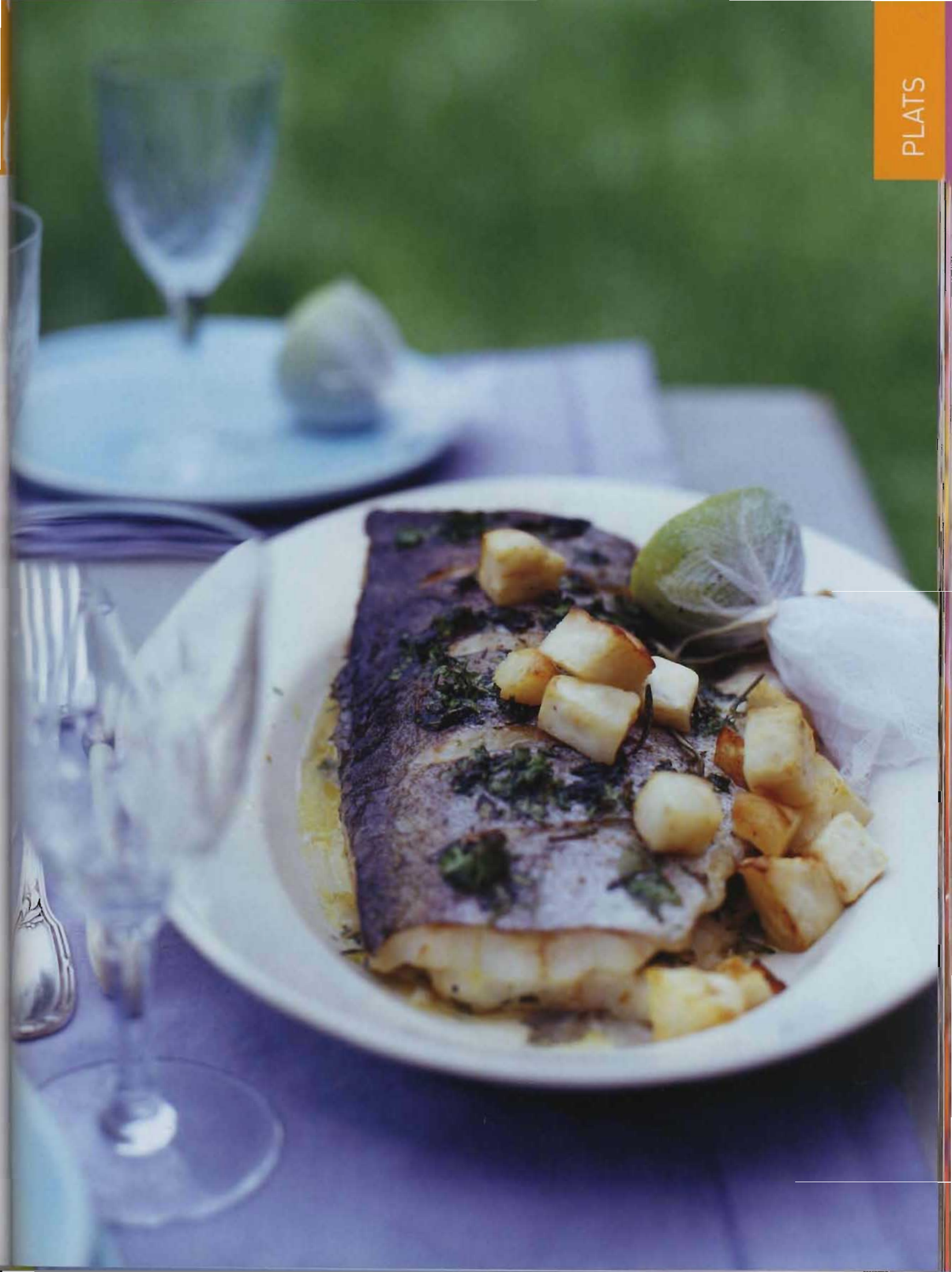
3. Pendant ce temps, mettez les filets de bar dans un plat allant au four. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez à mi-hauteur et faites cuire 15 minutes. Arrosez alors les filets de bar avec la moitié du jus de citron au persil et mettez le four en position gril. Poursuivez la cuisson 10 minutes, porte entrouverte.

4. Retirez le couvercle de la sauteuse contenant les pommes de terre sautées, augmentez légèrement le feu et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes, en remuant sans arrêt. Salez et poivrez. Sortez les filets de bar du four et répartissez-les dans des assiettes. Déglacez rapidement le plat avec le reste de jus de citron, en grattant le fond à l'aide d'une spatule en bois.

5. Arrosez les filets de bar du jus de déglaçage, ajoutez les pommes de terre sautées dans les assiettes et servez aussitôt.

Vin conseillé : Alsace-Riesling à 9 °C

Astuce : servez accompagné de beurre salé fondu allongé d'un jus de citron vert.



Filets de sole à l'estragon

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 20 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 12 filets de sole
- 1 bouquet d'estragon
- 2 petits oignons
- 2 citrons non traités
- 25 cl de crème liquide
- 90 g de beurre
- ¼ l de fumet de poisson
- 25 cl de vin blanc sec
- Sel, poivre

1. Pressez un citron et demi et arrosez-en les filets de sole. Coupez le demi-citron restant en fines rondelles et réservez-les. Salez et poivrez les filets de sole, puis réservez-les au frais. Pelez et émincez les oignons.
2. Faites fondre la moitié du beurre dans une sauteuse et faites-y revenir les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez le vin blanc et le fumet de poisson, et portez à ébullition. Plongez-y les filets de sole, éteignez le feu et faites-les pocher pendant 8 minutes.
3. Pendant ce temps, lavez, séchez et effeuillez l'estragon. Réservez quelques feuilles pour la décoration et hachez le reste. Égouttez les filets de sole et réservez-les au chaud. Filtrez le jus de cuisson, faites-le réduire de moitié et mixez-le avec la crème.
4. Placez la sauce sur feu doux et ajoutez le reste de beurre très froid petit à petit, en fouettant. Salez et poivrez la sauce, puis ajoutez l'estragon haché. Aux premiers frémissements, retirez la sauce du feu.
5. Répartissez les filets de sole dans des assiettes, nappez-les de sauce à l'estragon et servez aussitôt décoré de rondelles de citron et de feuilles d'estragon.

Vin conseillé : Graves blanc à 9 °C

Astuce : pour une présentation chic et tendance, enroulez les filets de sole sur eux-mêmes et maintenez-les à l'aide d'un pic en bois, puis faites-les cuire de la même manière dans la sauteuse.

Bar de ligne en croûte de sel

PRÉPARATION 10 MIN ■ **CUISSON** 35 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 gros bar de 1,5 kg environ
- 2 échalotes
- 1 gros bouquet de thym
- 100 g de farine
- 1,5 kg de gros sel

1. Faites préparer le bar par votre poissonnier, sans le faire écailler. Pelez les échalotes, puis coupez-les en grosses rondelles. Rincez et séchez les branches de thym. Farcissez le bar des échalotes et des branches de thym. Préchauffez le four th 7/8 (220 °C).
2. Versez le gros sel et la farine dans un saladier, et mélangez bien, en ajoutant un peu d'eau, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Enduisez le bar de la pâte au sel et posez-le délicatement dans un grand plat allant au four.
3. Placez un bol d'eau dans le four et faites cuire le bar en croûte de sel pendant 25 minutes.
4. À la fin du temps de cuisson, sortez le plat du four et laissez le bar reposer dans sa croûte pendant 10 minutes.
5. Juste avant de servir, cassez la croûte de sel et servez le bar aussitôt accompagné d'une poêlée de petits légumes.

Vin conseillé : Savennières sec à 9 °C

Astuce : pour la cuisson d'un poisson en croûte de sel, la farine peut être remplacée par des blancs d'œufs (compter six blancs environ). Ces deux techniques permettent d'obtenir une croûte homogène et bien dorée à la cuisson.

Filets de dorade à la sauge
et aux tomates confites

PRÉPARATION 20 MIN ■ **CUISSON** 40 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2 grosses dorades (ou 6 filets de dorade)
- 8 tomates
- 1 bouquet de sauge
- 1 branche de laurier
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de bouillon de volaille
- 1 cuill. à soupe rase de sucre en poudre
- 1 poignée de gros sel
- Huile de tournesol
- Sel
- Poivre blanc du moulin

1. Pelez et hachez finement la gousse d'ail. Rincez les tomates et coupez-les en quartiers. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail. Ajoutez les quartiers de tomates, deux feuilles de laurier et le bouillon de volaille. Salez, poivrez, saupoudrez de sucre et faites confire les tomates à feu très doux pendant 30 minutes, sans les couvrir et en remuant souvent.
2. Pendant ce temps, écaillez et videz les dorades. Enlevez l'arête centrale et levez les filets en laissant la peau. Lavez et séchez la sauge. Réservez trois brins et hachez le reste. Mélangez la sauge à deux cuillères à soupe d'huile et badigeonnez-en les filets de dorade.
3. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle. Jetez le gros sel dans la poêle et posez immédiatement les filets de dorade, côté peau en dessous. Faites-les cuire 7 à 8 minutes à feu moyen, sans les retourner.
4. À la dernière minute, retournez les filets délicatement et donnez un tour de poivre.
5. Répartissez les filets de dorade dans des assiettes, ajoutez les tomates confites, décorez d'une feuille de sauge et de laurier, et servez immédiatement.

Vin conseillé : Chardonnay à 9 °C

Astuce : vous pouvez aussi faire cuire les filets de dorade au four th 7 (210 °C), côté peau en dessous pendant 10 à 15 minutes, après les avoir recouverts des quartiers de tomates confites et du reste de bouillon.

Poêlée de moules
aux pommes de terre

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 1 H ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

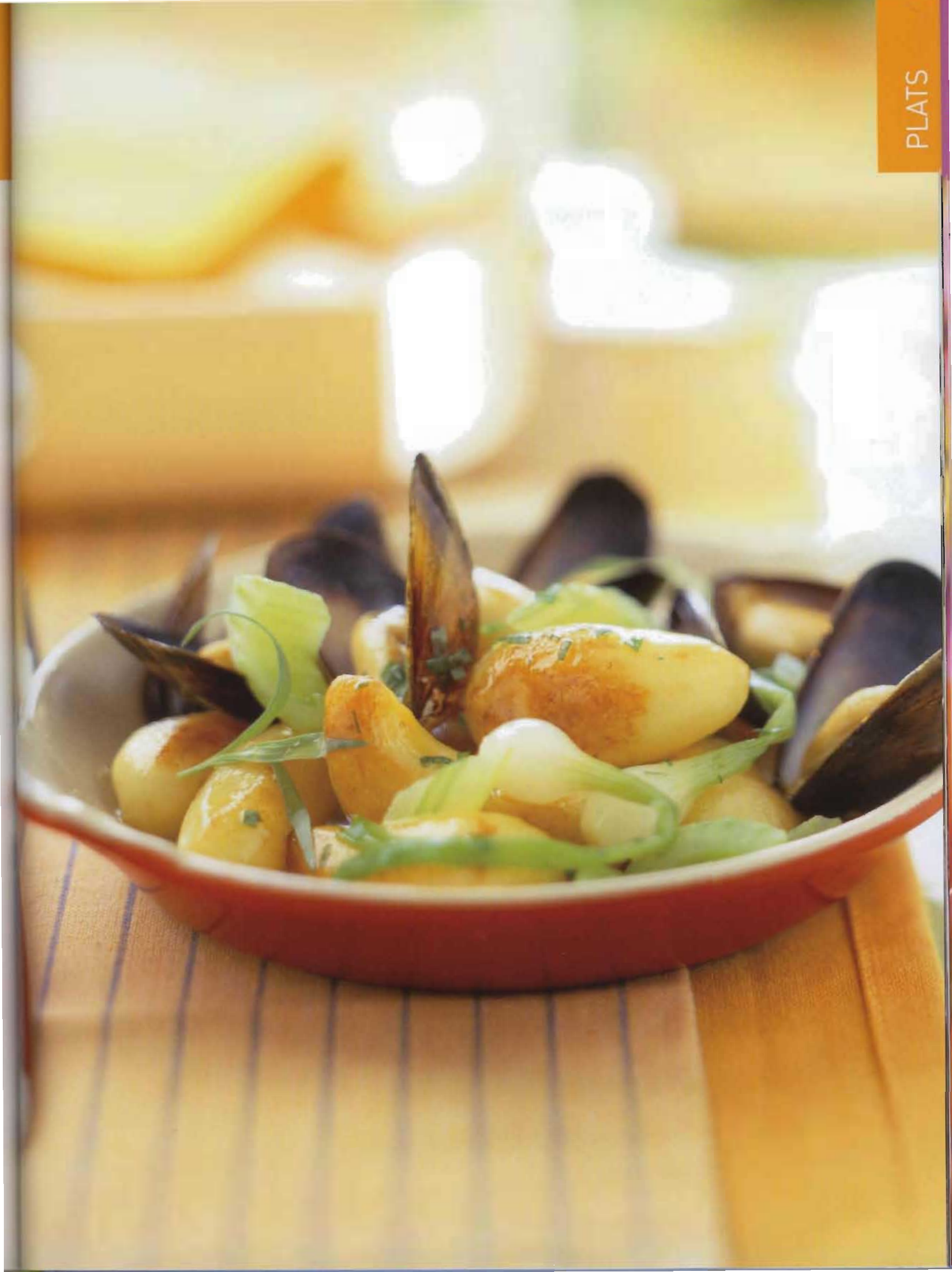
INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 5 l de moules de bouchot
- 1 kg de pommes de terre nouvelles
- 2 bottes de petits oignons blancs nouveaux
- 1 branche de céleri
- 10 cl de vin blanc sec
- 50 g de beurre
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 2 branches d'estragon
- Sel, poivre

1. Ébarbez les moules. Épluchez les oignons en laissant les tiges. Épluchez et coupez le céleri en petits tronçons. Lavez, séchez et effeuillez l'estragon.
2. Mettez les moules dans une marmite. Ajoutez les oignons et le céleri, arrosez de vin blanc, puis salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 20 minutes, jusqu'à ce que les moules soient bien ouvertes.
3. Pendant ce temps, pelez les pommes de terre. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande sauteuse. Ajoutez les pommes de terre et faites-les revenir à feu vif jusqu'à ce qu'elles prennent une légère coloration. Baissez alors le feu, couvrez et faites cuire 30 minutes.
4. Retirez les moules, les oignons et le céleri de la marmite, puis ajoutez-les dans la sauteuse aux pommes de terre et mélangez bien. Filtrez le jus de cuisson des moules et faites-le réduire légèrement, puis arrosez-en les moules. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
5. Répartissez les moules, les pommes de terre et la garniture dans des petits plats individuels, et servez aussitôt décoré de feuilles d'estragon.

Vin conseillé : Bordeaux blanc sec à 9 °C

Astuce : ajoutez deux cuillères à soupe de crème fraîche épaisse dans le jus de cuisson des moules juste après l'avoir fait réduire.



Cotriade

PRÉPARATION 50 MIN ■ **CUISSON** 1 H ■ **DIFFICULTÉ** DIFFICILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Pour le fumet de poisson :
- 1 tête de congre
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 bouquet garni

Pour la cotriade :
- 800 g de cabillaud
- 2 grondins
- 1 l de moules
- 1 l de coques
- 6 noix de St-Jacques
- 800 g de petites pommes de terre
- 3 carottes
- 3 échalotes
- 1 céleri branche
- 2 tomates
- Quelques brins d'aneth
- 25 cl de vin blanc sec
- 1 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- Beurre salé
- Sel, poivre

1. Préparez le fumet de poisson : coupez le cabillaud et les grondins en morceaux. Mettez les arêtes et les têtes dans une grande marmite, ajoutez la tête de congre, les oignons et les carottes pelés et coupés en deux, et le bouquet garni. Versez 2 l d'eau, puis salez et poivrez. Portez à ébullition, puis faites mijoter 20 minutes.
2. Pelez les pommes de terre et les carottes, et coupez-les en rondelles. Coupez le céleri en tronçons. Coupez les tomates en quatre. Ébarbez les moules. Rincez les coques plusieurs fois.
3. Dans une grande cocotte, faites fondre 40 g de beurre et faites-y revenir les échalotes émincées. Ajoutez tous les légumes et faites cuire 5 minutes. Versez le fumet de poisson filtré, le vin blanc et poursuivez la cuisson 10 minutes. Ajoutez les grondins et faites mijoter 5 minutes. Ajoutez ensuite le cabillaud et laissez mijoter 10 minutes supplémentaires.
4. Faites ouvrir les moules et les coques sur feu vif, puis ajoutez-les dans la cocotte. Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et faites-y dorer les noix de St-Jacques 2 minutes de chaque côté.
5. Disposez les poissons, les coquillages, les St-Jacques et les légumes dans un grand plat creux. Parsemez de brins d'aneth. Filtrez le bouillon. Prélevez-en une louche, ajoutez le vinaigre et versez dans le plat. Servez immédiatement, avec le reste du bouillon à part.

Vin conseillé : Mâcon-Villages à 12 °C

Astuce : servez la cotriade avec une vinaigrette au cidre, de la crème fraîche épaisse et des tranches de pain de campagne grillées.

PLATS

Kig ha farz

PRÉPARATION 45 MIN ■ **CUISSON** 3 H ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1,5 kg de jarret de porc
- 500 g de lard
- 2 saucissons à cuire
- 1 petit chou vert
- 6 carottes
- 6 navets
- 4 oignons

Pour la pâte :

- 500 g de farine de blé noir
- 75 g de beurre salé
- 20 cl de crème fraîche
- 3 œufs
- ½ l de lait
- 1 cuill. à soupe de gros sel
- 2 cuill. à soupe de raisins secs

1. Épluchez tous les légumes. Mettez le jarret et le lard dans une très grande marmite avec tous les légumes. Couvrez-les d'eau froide. Placez sur le feu et faites cuire 1 heure après le début de l'ébullition.
2. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole, puis retirez-la du feu et ajoutez le lait et le gros sel. Mélangez la farine et les œufs. Incorporez le lait petit à petit, puis la crème fraîche et les raisins secs. Versez la pâte obtenue dans un sac de toile (torchon épais), en le remplissant aux deux tiers. Fermez avec de la ficelle à rôti.
3. À la fin du temps de cuisson des viandes et des légumes, ajoutez le sac dans la marmite et poursuivez la cuisson pendant 2 heures. 30 minutes avant la fin, ajoutez les saucissons, préalablement piqués.
4. Mettez les viandes et les légumes dans un grand plat creux. Sortez la farce du sac.
5. Servez la farce coupée en tranches épaisses et le bouillon séparément.

Vin conseillé : Côtes du Rhône rouge à 15 °C

Astuce : en Bretagne, pas de vrai kig ha farz sans « lippik ». Faites fondre 200 g de beurre, ajoutez deux oignons émincés et faites cuire quelques minutes à feu très doux. Versez une petite louche de bouillon dans le lippik et servez à part dans un bol.

Navarin d'agneau
des prés-salés aux mini-légumes

PRÉPARATION 45 MIN ■ **CUISSON** 1 H 20 ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 kg d'épaule d'agneau des prés-salés désossée
- 300 g de mini-carottes nouvelles
- 300 g de mini-navets nouveaux
- 200 g de pois gourmands
- 300 g de petits pois écossés
- 1 botte de petits oignons blancs nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 25 cl de vin blanc sec
- 20 g de beurre
- 1 bouquet garni
- 3 cuill. à soupe d'huile de maïs
- Farine
- Sucre en poudre
- Sel, poivre

1 Coupez l'épaule d'agneau en morceaux. Épluchez et lavez tous les légumes. Pelez les oignons blancs et laissez-leur environ 5 cm de tige. Pelez et hachez la gousse d'ail. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte. Faites-y revenir les morceaux de viande pendant 5 minutes à feu moyen. Retirez-les de la cocotte, videz la cocotte des deux tiers de la graisse fondue et mettez la cocotte sur feu doux.

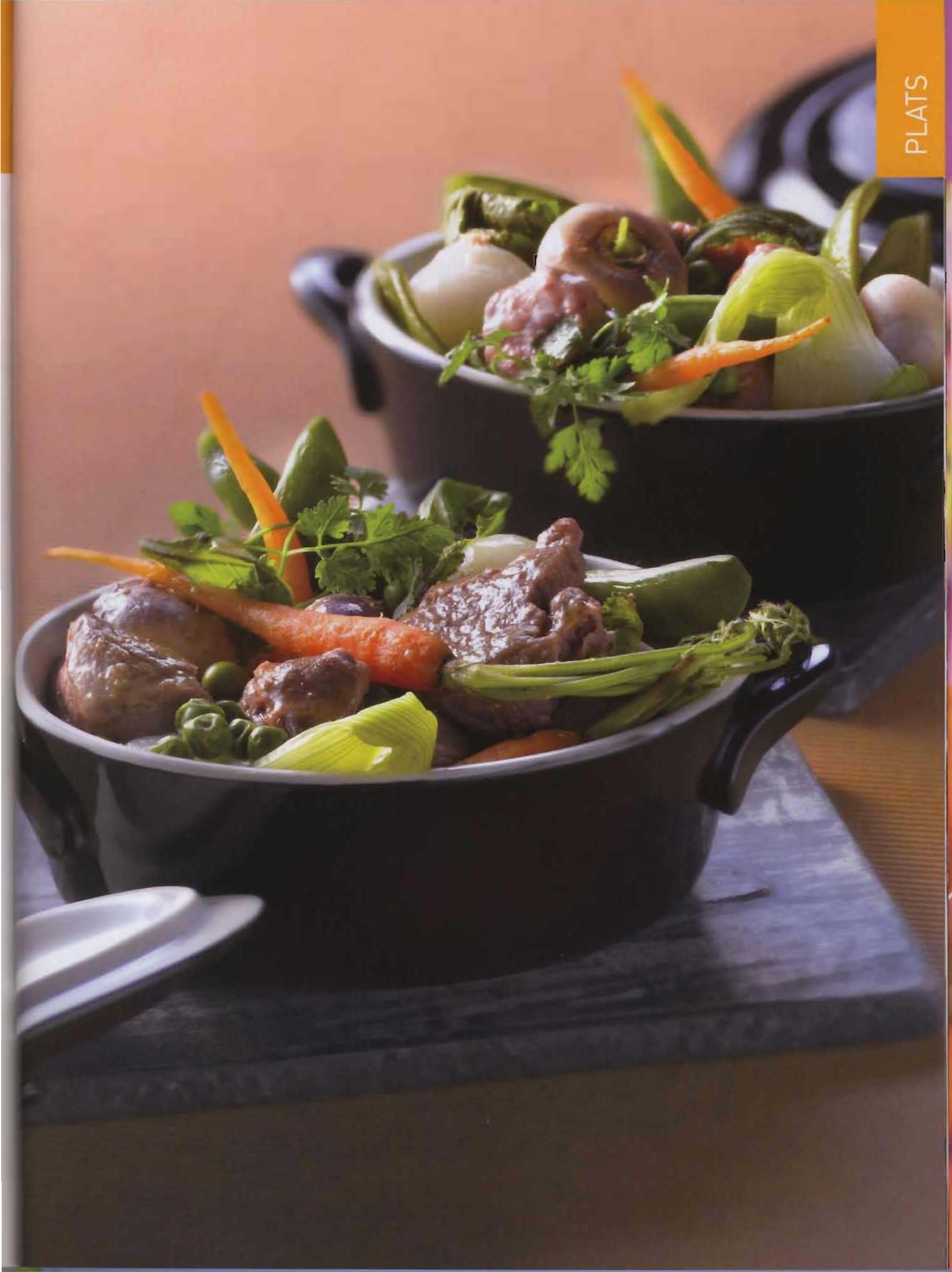
2 Remettez les morceaux d'agneau dans la cocotte, poudrez de sucre et de farine, et faites cuire 2 minutes, en remuant. Ajoutez alors le vin blanc, du sel et du poivre, et mélangez. Faites cuire pendant 8 minutes à feu moyen, puis ajoutez l'ail et le bouquet garni. Versez de l'eau à fleur des morceaux d'agneau et couvrez. Aux premiers bouillons, baissez le feu au minimum et laissez mijoter pendant 45 minutes.

3 Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y revenir les carottes, les navets, les oignons et les petits pois pendant 10 minutes, en remuant. À la fin du temps de cuisson de la viande, ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pois gourmands.

4 Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et répartissez le navarin dans des assiettes. Arrosez le navarin d'agneau du jus de cuisson et servez immédiatement.

Vin conseillé : Pauillac à 17 °C

Astuce : élevé en baie du Mont Saint-Michel, l'agneau des prés-salés possède une saveur inégalée et s'accommode à merveille avec la saveur délicate des mini-légumes cultivés dans les sols de bord de mer.



Filet mignon
aux endives de Saint Pol de Léon

PRÉPARATION 20 MIN ■ **CUISSON** 45 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 filet mignon de porc de 900 g
- 4 endives
- 15 tranches fines de lard
- 10 cl de vin blanc sec
- 3 gousses d'ail
- 3 tiges de persil plat
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

1. Enroulez le filet mignon dans la moitié des tranches de lard et ficelez-le en rôti. Mettez le rôti dans un plat allant au four et arrosez-le d'huile.
2. Coupez la base des endives et séparez les feuilles les unes des autres. Pelez et hachez grossièrement les gousses d'ail. Lavez, séchez, effeuillez et hachez grossièrement le persil.
3. Préchauffez le four th 6 (180 °C). Versez le vin blanc dans le fond du plat. Répartissez les feuilles d'endives et le reste de tranches de lard autour du rôti. Parsemez d'ail haché et de persil, puis salez et poivrez les endives.
4. Enfournez et faites cuire pendant 45 minutes, en arrosant régulièrement le rôti de son jus de cuisson. Servez dès la sortie du four.

Vin conseillé : Saint-Aubin blanc à 13 °C

Astuce : vous pouvez faire cuire les endives à part. Coupez-les en deux dans la longueur et faites-les rapidement blanchir dans de l'eau bouillante. Égouttez-les bien, puis faites-les revenir dans une poêle avec une grosse noix de beurre. Saupoudrez-les d'une cuillère à soupe rase de sucre en poudre et laissez caraméliser à feu très doux pendant 20 minutes.

Lapin au cidre
et aux pommes fondantes

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 50 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 6 râbles de lapin
- 4 pommes
- 2 oignons
- 50 cl de cidre brut
- 40 g de beurre
- 30 cl de bouillon de volaille
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 3 cuill. à soupe de raisins secs
- 1 cuill. à café de sucre en poudre
- Farine
- Sel, poivre blanc du moulin

1. Préchauffez le four th 6 (180 °C). Coupez les râbles en morceaux. Salez et donnez un tour de poivre, puis farinez-les légèrement. Pelez et émincez finement les oignons.
2. Faites chauffer le beurre dans une cocotte et faites-y dorer-y les morceaux de lapin de tous les côtés. Ajoutez l'oignon, faites-le colorer 5 minutes, puis versez le cidre et le bouillon de volaille. Ajoutez les raisins, le sucre, le laurier et le thym. Portez à ébullition, couvrez et enfournez.
3. Pendant ce temps, lavez les pommes et coupez-les en quartiers. Après 20 minutes de cuisson, ajoutez les pommes dans la cocotte et enfournez à nouveau. Prolongez la cuisson 15 minutes.
4. Sortez la cocotte du four et répartissez les morceaux de lapin dans le plat de service.
5. Nappez-les de jus de cuisson, ajoutez les quartiers de pommes fondantes et les raisins, et servez le lapin au cidre sans attendre.

Vin conseillé : Chinon rouge à 16 °C

Astuce : faites cuire les pommes à part dans une poêle et faites-les flamber au calvados juste avant de les répartir dans les cocottes.

Rôti de veau au lait
et aux cocos de Paimpol

PRÉPARATION 20 MIN ■ **CUISSON** 1 H 20 ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 rôti de veau de 1,2 kg
- 700 g de cocos de Paimpol
- 1,5 l de lait
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 8 branches de thym frais
- 3 cuill. à soupe d'huile
- Sel, poivre

1. Pelez et coupez l'oignon en quartiers. Pelez et coupez la gousse d'ail en deux. Lavez et séchez le thym, et réservez six branches pour la décoration.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer le rôti sur toutes ses faces. Rincez les haricots et ajoutez-les dans la cocotte, ainsi que l'ail et l'oignon. Versez le lait dans la cocotte, salez et poivrez, puis ajoutez deux branches de thym. Couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 1 heure 15.
3. Sortez le rôti de la cocotte, découpez-le en tranches et disposez-les dans un plat légèrement creux. Versez les haricots et le jus de cuisson autour des tranches de rôti, et servez aussitôt.

Vin conseillé : Côtes de Bourg rouge à 15 °C

Astuce : le coco de Paimpol est une variété de haricot blanc très tendre qui ne nécessite pas de trempage. Faites-les cuire à feu très doux afin que les grains n'éclatent pas à la cuisson.

Andouillette purée

PRÉPARATION 45 MIN ■ **CUISSON** 55 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Pour les andouillettes :
- 6 andouillettes
- 3 échalotes
- 30 cl de vin blanc sec
- 10 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche
- Sel, poivre

Pour la purée de pommes de terre :
- 1 kg de pommes de terre
- 80 g de beurre
- 10 cl de crème liquide
- 1 bouquet de ciboulette
- Sel, poivre

1. Préchauffez le four en position gril. Lavez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau, salez et portez à ébullition. Laissez cuire 25 minutes après ébullition. Pelez et hachez les échalotes. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir les échalotes 2 minutes à feu doux, en remuant. Ajoutez le vin blanc, portez à frémissement et retirez du feu.

2. Posez les andouillettes sur la grille du four et placez un plat en dessous afin de récupérer le jus. Faites-les griller 10 minutes environ, en les retournant régulièrement au cours de la cuisson. À la fin du temps de cuisson des pommes de terre, égouttez-les, puis pelez-les. Passez-les au presse-purée, puis transvasez-les dans une casserole. Ajoutez le beurre en parcelles et la crème. Salez, poivrez et réchauffez à feu très doux, en remuant de temps en temps.

3. Sortez les andouillettes du four et mettez le four sur th 8 (240 °C). Versez le jus de cuisson des andouillettes dans la casserole avec le vin blanc et les échalotes. Rangez les andouillettes dans un plat allant au four et arrosez-les de la sauce au vin blanc. Salez, poivrez et faites cuire 10 minutes, en retournant les andouillettes régulièrement.

4. Sortez le plat du four et ôtez les andouillettes. Faites réduire légèrement le jus de cuisson dans une casserole, puis incorporez la crème fraîche, en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette.

5. Répartissez les andouillettes dans des assiettes et arrosez-les de sauce crémée. Ajoutez la purée de pommes de terre dans les assiettes, parsemez de ciboulette ciselée et servez aussitôt.

Vin conseillé : Touraine blanc à 9 °C

Astuce : vous pouvez également faire cuire les andouillettes à la poêle dans un peu de beurre et d'huile, avec un hachis d'échalotes. Arrosez le tout d'un verre de vin blanc sec et faites mijoter 20 à 25 minutes dans la poêle.

PLATS

Far aux pruneaux

PRÉPARATION 20 MIN ■ **CUISSON** 45 MIN ■ **REPOS** 1 H ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 350 g de pruneaux
- 250 g de farine
- 140 g de sucre en poudre
- ½ l de lait
- 6 œufs
- 1 gousse de vanille
- 1 cuill. à soupe de rhum
- 1 noix de beurre salé pour le moule
- 1 pincée de sel

1. Versez la farine, le sucre et le sel dans un grand saladier. Creusez un puits au centre et cassez-y les œufs un à un, en incorporant la farine au fouet au fur et à mesure. Versez le lait toujours en fouettant. La pâte doit être épaisse et coulante comme une pâte à beignets.
2. Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines en passant la pointe d'un couteau à l'intérieur de la gousse. Ajoutez les graines dans la pâte, versez le rhum et mélangez bien. Couvrez la pâte d'un linge et laissez reposer 1 heure.
3. Préchauffez le four th 6 (180 °C). Beurrez généreusement un plat à bords hauts.
4. Répartissez les pruneaux dans le fond du plat. Versez la pâte par-dessus les pruneaux. Enfournez et faites cuire 45 minutes. Sortez le moule du four et laissez tiédir. Servez tiède ou froid.

Astuce : nature, parsemé de noisettes de beurre salé 15 minutes avant la fin de la cuisson, ou aux pruneaux et parfumé au rhum, le far breton se déguste en dessert ou au goûter. N'hésitez pas à utiliser un plat plus petit et à bords hauts afin d'obtenir un moelleux incomparable.

Gâteau de crêpes au Nutella

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 20 MIN ■ **REPOS** 1 H ■ **RÉFRIGÉRATION** 3 H ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 230 g de farine
- 50 g de beurre
- 10 g de sucre en poudre
- ½ l de lait
- 4 œufs
- 1 pot de Nutella
- Éclats de noisettes
- Cacao en poudre
- Huile

1. Mettez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits au centre et cassez-y les œufs entiers. Battez-les à la fourchette, en incorporant la farine au fur et à mesure.
2. Lorsque la pâte devient trop épaisse, versez le lait petit à petit, en fouettant à l'aide d'une fourchette. La pâte doit être lisse, onctueuse et un peu épaisse. Faites fondre le beurre, puis ajoutez-le à la pâte dans le saladier. Mélangez bien et laissez reposer 1 heure.
3. Huilez une poêle. Versez une belle louche de pâte dans la poêle, en tournant pour que la pâte se répartisse sur toute la surface de la poêle. La crêpe ne doit pas être trop fine pour pouvoir monter le gâteau sans qu'il ne s'affaisse.
4. Faites cuire 2 minutes, puis retournez la crêpe et prolongez la cuisson 1 minute. Réservez au chaud dans un linge. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte, en graissant régulièrement la poêle.
5. Montez le gâteau en alternant une crêpe, puis une couche de Nutella. Serrez le gâteau de crêpes dans du film alimentaire et réservez-le au frais pendant au moins 3 heures, ou idéalement jusqu'au lendemain. Juste avant de servir, saupoudrez le gâteau de cacao et d'éclats de noisettes, et découpez-le en parts.

Astuce : selon vos goûts, remplacez le Nutella par une crème pâtissière à la vanille, par une crème au citron ou par une crème aux marrons.

Mousses de fraises
de Plougastel

PRÉPARATION 15 MIN ■ **PAS DE CUISSON** ■ **RÉFRIGÉRATION** 2 H ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** ABORDABLE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 500 g de fraises de Plougastel
- 100 g de groseilles
- 10 cl de crème liquide entière
- 3 blancs d'œufs
- 100 g de sucre glace
- 1 pincée de sel

1. Versez la crème liquide dans un saladier et placez-la au réfrigérateur avec les fouets du batteur.
2. Rincez les groseilles. Rincez et équeutez les fraises. Réservez douze fraises et les groseilles pour la décoration. Versez le reste des fraises dans le bol d'un mixeur et mixez jusqu'à obtention d'une purée.
3. Montez les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les à la purée de fraises. Montez la crème liquide en chantilly. Quand elle commence à prendre, ajoutez le sucre glace petit à petit, puis incorporez-la délicatement à la purée de fraises.
4. Répartissez la mousse de fraises dans six petits bols et placez-les au frais pendant 2 heures au minimum. Décorez les petits bols de fraises et des groseilles, et servez très frais.

Astuce : pour une recette express et légère, remplacez la crème fraîche par du fromage blanc à 0 % de matière grasse.

Mousses de caramel
au beurre salé

PRÉPARATION 20 MIN ■ **CUISSON** 10 MIN ■ **RÉFRIGÉRATION** 2 H ■ **DIFFICULTÉ** DIFFICILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 50 g de sucre en poudre
- 35 g de beurre salé
- 15 cl de crème liquide
- 10 g de sucre glace
- 1 feuille de gélatine
- 50 g de chocolat noir

1. Versez 10 cl de crème liquide dans un saladier et placez-le réfrigérateur avec les fouets du batteur. Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide.
2. Versez le sucre en poudre dans une casserole, ajoutez une cuillère à soupe d'eau et faites-le chauffer jusqu'à obtention d'un caramel ambré. Hors du feu, ajoutez le beurre en parcelles, en fouettant. Faites chauffer la crème liquide restante jusqu'à ébullition, puis ajoutez-la dans la casserole de caramel sans cesser de fouetter.
3. Essorez soigneusement les feuilles de gélatine et faites-les fondre à leur tour dans le caramel, en fouettant. Laissez refroidir. Montez la crème liquide très froide en chantilly. Quand elle commence à monter, ajoutez le sucre glace en pluie et continuez de battre.
4. Incorporez délicatement la chantilly au caramel au beurre salé refroidi. Répartissez la mousse dans six verrines à l'aide d'une poche à douille, puis placez au frais pendant au moins 2 heures.
5. Juste avant de servir, réalisez des copeaux de chocolat avec un économe et décorez-en les verrines. Dégustez froid.

Astuce : incorporez la gélatine ramollie et fortement essorée dans le caramel chaud, mais non bouillant, en fouettant très vivement afin de bien la dissoudre.

Choux aux fraises

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 30 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Pour la pâte :
- 150 g de farine
- 4 gros œufs
- 1 jaune d'œuf
- 125 g de beurre
- 1 cuill. à soupe de sucre en poudre
- 10 cl de lait
- 15 cl d'eau
- 2 pincées de sel

Pour la garniture :
- 200 g de fraises de Plougastel
- 30 cl de crème liquide très froide
- 2 cuill. à soupe de sucre glace
- Quelques feuilles de menthe

1. Préparez la pâte à choux : préchauffez le four th 7 (210 °C). Coupez le beurre en parcelles. Portez à ébullition l'eau, le lait, le sel, le sucre et le beurre. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois, tout en fouettant. Remettez sur le feu et faites cuire, en mélangeant vivement, jusqu'à ce que la pâte se détache de la casserole.

2. Retirez la casserole du feu et incorporez les œufs entiers un à un, en fouettant avec un batteur électrique. Mettez la pâte dans une poche munie d'une douille lisse. Faites des boules de pâte sur la plaque garnie de papier cuisson humidifié, en les espaçant bien car elles gonflent à la cuisson. Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau. Badigeonnez-en les choux à l'aide d'un pinceau alimentaire. Enfournez et faites cuire 20 minutes, sans ouvrir la porte afin que les choux gonflent bien.

3. Sortez les choux du four et laissez-les refroidir. Lavez, équeutez et coupez les fraises en lamelles fines. Fouettez la crème liquide en chantilly. Quand elle est bien ferme, incorporez-y le sucre glace, en continuant de fouetter. Mettez la chantilly dans une poche à douille cannelée.

4. Coupez les choux aux trois quarts de leur hauteur, puis garnissez-les de crème chantilly et de lamelles de fraises. Lavez, séchez et effeuillez la menthe. Recouvrez les choux des chapeaux, décorez de petites feuilles de menthe et servez immédiatement.

Astuce : adoptez cette recette de base des choux (avec ou sans sucre) pour réaliser facilement toutes sortes de mises en bouches salées ou sucrées.

Kouign amann

PRÉPARATION 1 H ■ **REPOS** 1 H ■ **CUISSON** 40 MIN ■ **DIFFICULTÉ** DIFFICILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 500 g de farine
- 500 g de beurre demi-sel à température ambiante
- 380 g de sucre
- 15 g de levure fraîche
- Sel

1. Délayez la levure de boulanger dans 15 cl d'eau tiède. Versez la farine dans un saladier et creusez un puits au centre. Versez la levure délayée dans le puits et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte. Façonnez une boule et laissez-la reposer 20 minutes à température ambiante.
2. Aplatissez la pâte sur le plan de travail fariné. Posez le beurre ramolli par-dessus et étalez-le sur la pâte, en laissant suffisamment de pâte autour pour pouvoir replier les bords par-dessus le beurre. Saupoudrez de 300 g de sucre. Enfermez le beurre et le sucre dans la pâte, en repliant les bords par-dessus. Appuyez bien avec la paume de la main afin de former un rectangle plat et allongé. Repliez ce rectangle en trois et laissez reposer 20 minutes.
3. Étalez à nouveau la pâte en un long rectangle et repliez-le à nouveau en trois. Laissez reposer 20 minutes. Recommencez l'opération encore deux fois en laissant reposer 20 minutes entre chaque.
4. Préchauffez le four th 6/7 (200 °C). Beurrez et farinez bien un grand plat. Posez le gâteau dedans et saupoudrez-le du sucre restant. Enfournez et faites cuire 40 minutes.
5. Juste avant de servir, réchauffez le kouign amann pendant 3 minutes dans un four très chaud et dégustez-le tiède avec un verre de cidre brut.

Astuce : pour réaliser des kouign amann individuels, coupez la pâte en six rectangles. Enroulez chaque rectangle de pâte sur lui-même et saupoudrez de sucre en poudre. Posez-les dans des moules individuels et mettez au four pendant 30 minutes.

Quatre-quarts aux pommes

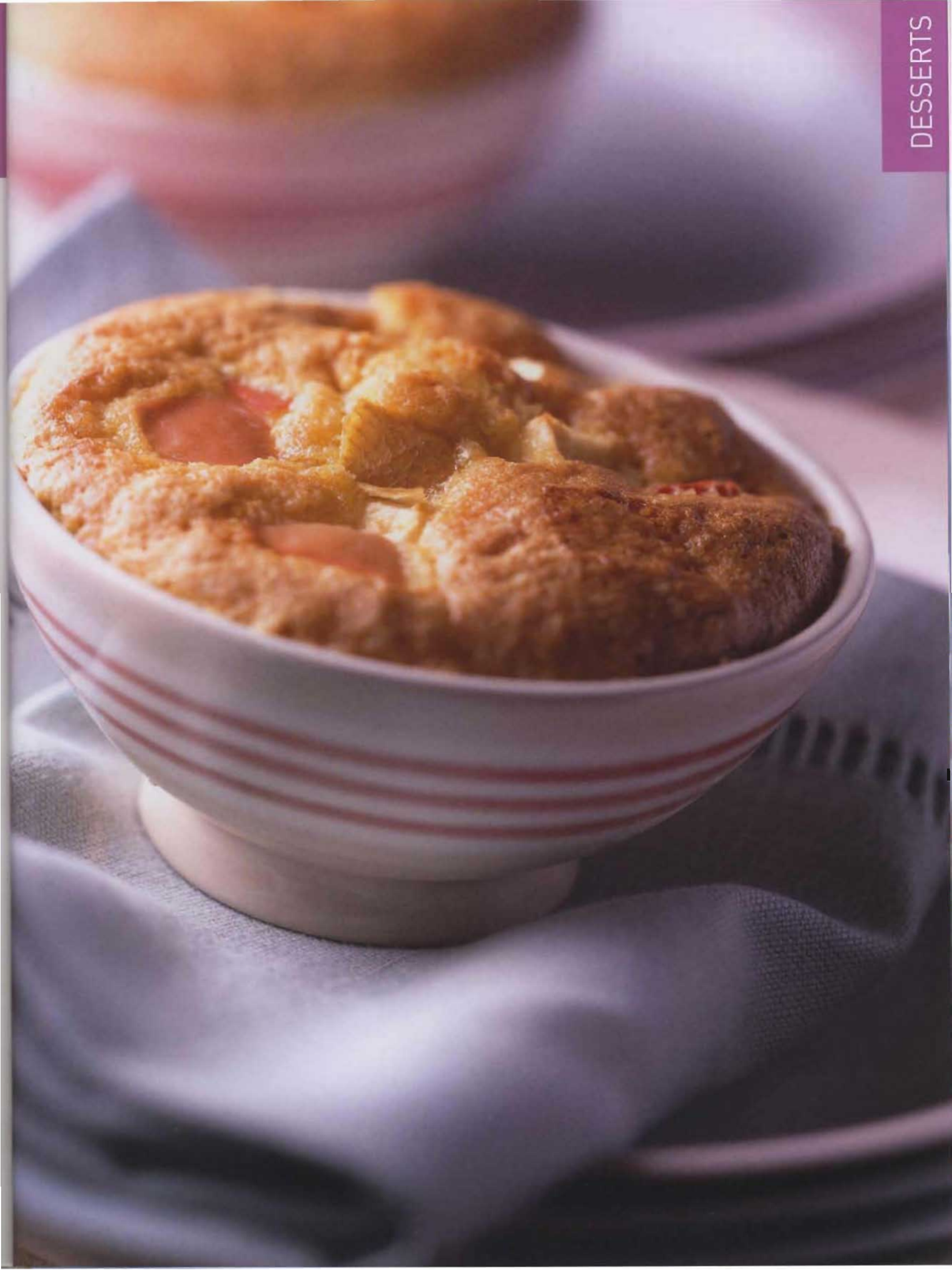
PRÉPARATION 15 MIN ■ **CUISSON** 20 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 4 pommes
- 200 g de sucre en poudre
- 200 g de beurre
- 200 g de farine
- 4 œufs
- ½ cuill. à café de levure chimique
- 1 cuill. à café de vanille en poudre

1. Préchauffez le four th 6 (180 °C). Coupez le beurre en morceaux dans une casserole et faites-le fondre à feu doux. Retirez du feu et laissez tiédir. Épluchez les pommes et coupez-les en quatre. Retirez le cœur et les pépins, et coupez-les en tout petits dés.
2. Fouettez les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine, la levure, la vanille et le beurre, en fouettant sans arrêt jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3. Beurrez des petits moules allant au four. Remplissez-les de pâte aux deux tiers, puis ajoutez les dés de pommes, en les enfonçant légèrement.
4. Enfournez et baissez le four th 5/6 (160 °C). Faites cuire pendant 20 minutes. Sortez les quatre-quarts aux pommes du four et laissez refroidir sur une grille.

Astuce : si vous réalisez le quatre-quarts dans un grand moule à cake, prévoyez 40 minutes à 1 heure de cuisson, jusqu'à ce que la lame d'un couteau plongée dans le cake ressorte sèche.



Gratin de pommes au cidre

PRÉPARATION 20 MIN ■ **CUISSON** 35 MIN ■ **DIFFICULTÉ** TRÈS FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 6 pommes
- 15 cl de cidre brut
- 150 g de sucre en poudre
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 2 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
- 3 œufs
- 1 cuill. à café d'extrait de vanille liquide
- 50 g de beurre salé + 1 noix

1. Pelez et coupez les pommes en quatre. Retirez les cœurs, puis coupez chaque quartier en deux dans l'épaisseur. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Ajoutez les morceaux de pommes, puis saupoudrez de 75 g de sucre en poudre.
2. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient légèrement caramélisées. Versez alors le cidre dans la sauteuse et faites cuire à feu doux jusqu'à que le liquide soit évaporé, en retournant régulièrement et délicatement les quartiers de pommes.
3. Préchauffez le four th 6 (180 °C). Pendant ce temps, fouettez la crème liquide avec la crème épaisse, les œufs, le reste de sucre en poudre et l'extrait de vanille.
4. Répartissez les quartiers de pommes dans six petits plats à gratin individuels beurrés. Versez la crème par-dessus et enfournez. Faites cuire 20 minutes. Sortez les gratins du four et laissez tiédir avant de servir.

Astuce : faites tremper une poignée de raisins secs dans un bol d'eau tiède pendant 20 minutes. Égouttez-les et séchez-les, puis répartissez-les sur les pommes avant de verser la crème.

Palets bretons

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 20 MIN ■ **RÉFRIGÉRATION** 3 H ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 140 g de farine
- 80 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre demi-sel à température ambiante
- 2 gros jaunes d'œufs
- ½ sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Sortez le beurre du réfrigérateur à l'avance afin qu'il soit en pommade. Tamisez ensemble la farine et la levure.
2. Versez le sucre en poudre et le sucre vanillé dans un saladier, et battez-les avec le beurre à l'aide du batteur électrique jusqu'à obtention d'une consistance bien crémeuse. Ajoutez les jaunes d'œufs un par un, tout en continuant de battre. Incorporez la farine et la levure, en battant à petite vitesse, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
3. Versez la pâte sur le plan de travail et confectionnez deux à trois gros boudins de pâte d'un diamètre de 3 à 4 cm. Emballez les rouleaux de pâte dans du film alimentaire en serrant bien et entreposez-les au réfrigérateur pendant 3 heures.
4. Préchauffez le four th 6 (180 °C).
5. Sortez les rouleaux de pâte du réfrigérateur et coupez-les en palets de ½ cm d'épaisseur. Posez-les dans des cercles de présentation ou dans des moules à muffins afin qu'ils ne s'étalent pas lors de la cuisson, et faites cuire 15 minutes environ. Laissez les palets refroidir avant de les déguster.

Astuce : laissez idéalement sécher les palets dans une boîte hermétique pendant une journée avant de les déguster. Vous pouvez les conserver environ 10 jours dans une boîte en fer.

Bigoudènes aux framboises

PRÉPARATION 20 MIN ■ **PAS DE CUISSON** ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 300 g de framboises
- 1 paquet de galettes bretonnes fines
- 20 cl de crème fraîche liquide entière très froide
- 20 g de sucre glace

1. Versez la crème liquide dans un saladier rond, puis placez-le au congélateur avec les fouets du batteur pendant 5 minutes. Rincez et séchez les framboises.
2. Lorsque la crème, le saladier et les fouets sont très froids, montez la crème liquide en chantilly très ferme, puis ajoutez le sucre glace en pluie et réservez au frais recouvert de film alimentaire.
3. Au moment de servir, mettez la crème chantilly dans une poche à douille. Posez une galette bretonne dans chaque assiette. Déposez une grosse noix de chantilly au centre de la galette, puis entourez-la de quatre framboises.
4. Recouvrez d'une autre galette et procédez de la même manière, en réalisant deux ou trois étages, selon la taille souhaitée. Terminez par une galette bretonne et servez aussitôt.

Astuce : réalisez vous-même les galettes bretonnes en mélangeant 250 g de farine avec ½ sachet de levure, 80 g de sucre en poudre, 60 g de beurre salé à température ambiante et 10 cl de lait. Réservez la pâte en boule au frais pendant 1 heure, puis étalez-la au rouleau. Découpez des galettes à l'aide d'un emporte-pièce, dorez-les au jaune d'œuf et faites-les cuire 10 minutes au four th 6 (180 °C).

Gâteau breton aux pruneaux

PRÉPARATION 30 MIN ■ **CUISSON** 40 MIN ■ **REPOS** 30 MIN ■ **DIFFICULTÉ** FACILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 300 g de pruneaux moelleux dénoyautés
- 450 g de farine
- 220 g de sucre
- 250 g de beurre demi-sel à température ambiante
- 1 œuf entier + 6 jaunes d'œufs
- ½ sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Mixez les pruneaux par à-coups, afin d'obtenir une purée épaisse, mais pas totalement lisse.
2. Préparez le gâteau : tamisez la farine et la levure dans un saladier. Mélangez au batteur dans un autre saladier le beurre bien ramolli, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez l'œuf entier et cinq jaunes d'œufs, et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3. Versez la farine et la levure en une fois dans le saladier, et malaxez bien la pâte sablée. Réalisez une boule de pâte, puis coupez-la en deux pâtons. Emballez-les dans du film alimentaire et réservez au frais pendant 30 minutes.
4. Beurrez et farinez un moule à gâteau rond (moule à manqué ou à quatre-quarts). Étalez un des deux pâtons dans le fond, puis versez la purée de pruneaux sans aller jusqu'aux bords. Étalez le second pâton sur le plan de travail fariné et refermez le gâteau. Soudez les deux abaisses de pâte sur le bord, en appuyant légèrement du bout des doigts.
5. Battez le jaune d'œuf restant avec une cuillère à soupe d'eau. À l'aide d'un pinceau alimentaire, badigeonnez la surface du gâteau avec le jaune d'œuf, puis dessinez des arcs de cercle à l'aide d'une fourchette. Enfournez et faites cuire pendant 40 minutes.
6. Démoulez le gâteau et laissez-le refroidir sur une grille avant de le couper en parts.

Astuce : réservez le gâteau à température ambiante, couvert d'un linge, jusqu'au lendemain, il sera encore meilleur et plus facile à découper. Vous pourrez le conserver plusieurs jours au frais recouvert de film alimentaire.

Caramels au beurre salé

PRÉPARATION 15 MIN ■ **CUISSON** 15 MIN ■ **REPOS** 12 H ■ **DIFFICULTÉ** DIFFICILE ■ **BUDGET** PAS CHER

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 250 g de sucre en poudre
- 100 g de glucose
- 100 g de beurre salé
- 20 cl de crème liquide entière
- 1 petite pincée de fleur de sel
- ½ gousse de vanille
- Huile d'arachide

1. Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines. Coupez le beurre en parcelles. Faites chauffer la crème liquide à feu très doux.
2. Versez le sucre et le glucose dans une casserole à fond épais. Mettez la casserole sur feu doux et faites chauffer, sans mélanger, jusqu'à obtention d'un caramel blond. Incorporez la moitié du beurre pour stopper la cuisson du caramel, en remuant très doucement et en faisant attention aux éventuelles éclaboussures.
3. Versez alors tout doucement la crème liquide, puis incorporez le reste du beurre et le sel, en remuant toujours. Poursuivez la cuisson jusqu'au « petit boulé » (117 °C). Si vous ne possédez pas de thermomètre de cuisson, le niveau de cuisson appelé « petit boulé » est le moment où une goutte de caramel plongée dans de l'eau froide devient malléable et roule entre les doigts.
4. Versez le caramel dans un grand plat huilé en une couche régulière de 1 cm d'épaisseur environ et réservez à température ambiante jusqu'au lendemain.
5. Le lendemain, découpez le caramel en petits carrés de 1 cm de côté à l'aide d'un couteau à grande lame. Appuyez ensuite légèrement les dents d'une fourchette sur chaque carré pour lui donner un aspect strié. Emballez les caramels dans du film alimentaire ou conservez-les dans un bocal bien fermé.

Astuce : le glucose se trouve au rayon pâtisserie et permet d'assouplir les préparations. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez réaliser vos caramels avec uniquement du sucre en poudre.

Une réalisation de Idées Book pour Disoc
© 2010, Idées Book, pour la présente édition

Conception : Idées Book
Textes des recettes et crédits iconographiques : Agence Sucré Salé
Photographes : Adam, Amiel, Bagros, Bichon, Bilic, Boivin, Boulay/Paquin, Desgrieux, Fleurent, Grivet, Hendrickx/Supperdelux, Nicoloso, Norris, Poisson d'Avril, Ramen, Riou, Rivière, Roulier/Turiot, Spy, Studio, Sudres, Thys/Supperdelux et Viel.
Création et mise en page : a linea infographie et création

Achevé d'imprimer en juin 2010
Imprimé et relié en France par PPO-Graphic, 91120 Palaiseau
ISBN: 978-2-918014-03-4

Cuisine de Bretagne

Embarquez pour un voyage culinaire entre terre et mer, au pays des embruns et des pré-salés.

La cuisine de Bretagne évoque avant tout les produits de la mer, avec ses recettes à base de poissons, de coquillages et de crustacés : rillettes de sardines, soupe de poissons, palourdes farcies, coquille Saint-Jacques au beurre salé, bar grillé au citron vert... et pour les occasions plus festives, régalez-vous d'un plateau de fruits de mer, d'une cotriade ou d'un homard grillé !

Après le grand large, n'oubliez pas de faire un détour gastronomique par les produits de la terre : guacamole d'artichauts, filet mignon aux endives de Saint-Pol de Léon, rôti de veau au lait et aux cocos de Paimpol... Sans oublier les galettes de sarrasin et le fameux kig ha farz !

Et pour les douceurs, difficile de résister à la mousse de fraises de Plougastel, au kouign amann, aux bigoudènes aux framboises ou aux incomparables caramels au beurre salé !

La cuisine de Bretagne s'invite à votre table et vous offre un dépaysement culinaire simple et authentique, mais toujours innovant, pour le bonheur de vos invités.

ISBN 978-2-918014-03-4

IDÉES Book